ZAPPING

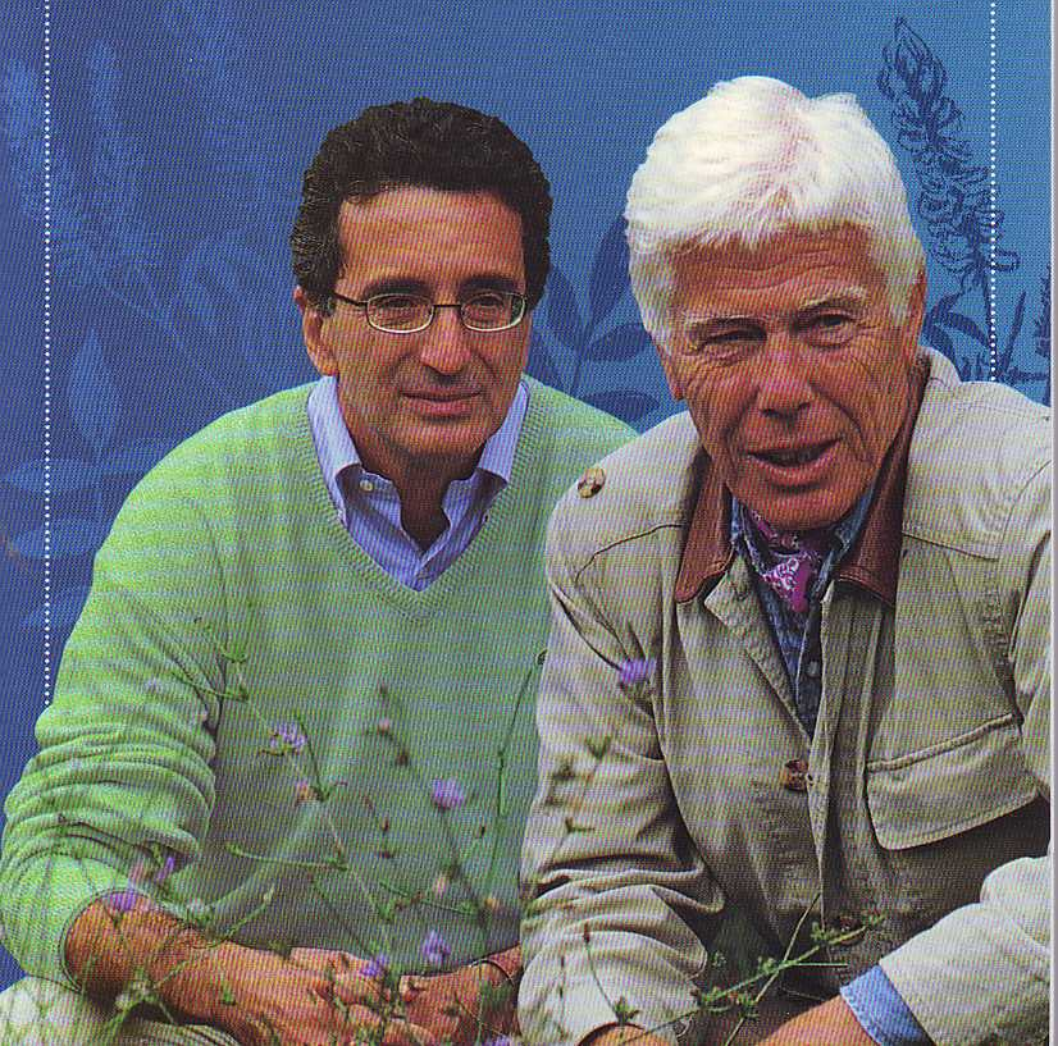
Giuseppe Bigazzi Ciro Vestita

La *farmacia* e la *dispensa* del buon Dio

Alimentarsi e curarsi con le piante spontanee

2° volume

Rai Eri



SOMMARIO

Premessa di *Ciro Vestita*
7

Introduzione di *Giuseppe Bigazzi*
9

Alimentarsi e curarsi con le piante spontanee
13

Indice alfabetico delle piante
129

Indice per malattie
141

Glossario
165

Indice dei due volumi
168

PREMESSA

Con queste righe dedicate alle erbe non ho certo voluto fare un libro di fitoterapia. Ho solo voluto "raccontare" le piante che hanno accompagnato la mia infanzia e la mia educazione, sempre a contatto con la natura, che non finisce mai di stupirmi: trovo semplicemente fantastico che un fiore come il fiordaliso possa essere utilissimo nelle congiuntiviti ma anche in una patologia completamente diversa, la gotta, o che il tarassaco, eccezionale diuretico, sia pure un grande epatoprotettore.

Tutto ciò è possibile solo e soltanto perché si tratta della "farmacia del buon Dio".

Attenzione però: anche le "erbe" possono avere effetti indesiderati.

Perciò prima di affrontare qualsiasi patologia con esse è bene consultare il proprio medico curante.

Ciro Vestita

Introduzione

"È la conoscenza che fa la differenza". Con questa frase, nell'introduzione al I volume, si evidenziavano i danni devastanti, sotto il profilo economico e salutare, di una spesa alimentare sbagliata. "Chi sa mangia bene e spende poco, chi non sa mangia male e spende molto".

E che nel nostro paese si sappia poco è testimoniato da tanti fatti. Uno per tutti: abbiamo i bambini più grassi d'Europa. Facciamo pochi figli e non sappiamo neppure allevarli.

Per imparare a fare la spesa e per imparare a raccogliere frutti spontanei è necessaria la conoscenza di alcuni principi. È una cosa semplice.

Stagionalità: chi va a raccogliere l'uva spina d'inverno o le rape d'estate scopre che non ci sono. Come mai nei mercati e supermercati si trovano? Semplice: possono essere di serra, 365 giorni l'anno, di frigorifero, 365 giorni l'anno, o provenire da paesi sud-equatoriali.

Ecco come la conoscenza, che nasce dall'esperienza, ci guida nella scelta, facendoci preferire i prodotti di stagione, che sono migliori sotto il profilo del gusto e della salute e che costano meno.

Le normative comunitarie e nazionali ci danno una protezione limitata: leggere le etichette è importante, ma solo la conoscenza ci permette di capire. Un esempio: gli aromi possono essere naturali o chimici. Perché nelle etichette gli aromi naturali compaiono con la dicitura 'aromi naturali' e gli aromi chimici solo 'aromi'? Consumate più prodotti freschi e degli aromi ve ne potrete fregare.

La varietà. È possibile che ci sia ancora una stragrande maggioranza di consumatori che mangia i fagioli, il miele, l'insalata, il formaggio... Produciamo centinaia e centinaia di varietà di fagioli, di miele, di insalate, siamo il paese che ha il più alto numero di formaggi (da latte ovino, caprino, bufalino, vaccino, a pasta filata, a pasta molle, a pasta pressata, freschi o stagionati...). E la maggioranza che mangia i fagioli, sa che tipo mangia? Quale varietà?... Questa ignoranza pone il consumatore in una posizione di grave pericolo: non è lui che sceglie, ma delega la scelta ad altri. Di questi altri solo pochi sceglieranno per lui il meglio, il più utile e a un prezzo ragionevole.

Non vogliamo dilungarci, né terrorizzare. Nostro Signore ci ha messo a disposizione cose straordinarie per la nostra salute e la nostra alimentazione. Il saggio si cura mangiando e godendo. Di più, educa i propri figli e nipoti alla conoscenza di cose utili per tutta la vita e dà attuazione a un'altra massima: "Si può amare e difendere solo ciò che si conosce".

In questo secondo volume, impreziosito dai disegni di Maria Grazia Muscillo, troverete altre 79 "voci" di prodotti importanti per la salute e/o per l'alimentazione.

Speriamo che venga accolto come il primo, ma soprattutto che venga usato come uno strumento per vivere meglio.

Siamo nell'epoca della scienza e ne siamo felici; ci auguriamo che sempre nuove scoperte rendano la nostra vita migliore. Non dimentichiamo però due cose:

1 – Nuove correnti di pittura e architettura non ci hanno portato a distruggere quadri e chiese, palazzi, ponti... dei secoli passati.

2 – Siamo d'accordo con Umberto Eco che scrive: "Chi ritiene... che le invenzioni e scoperte che hanno cambiato la nostra vita siano dovute a macchine complesse o allo studio di sapienti... all'interno di centri di ricerca..., sbaglia... Se noi europei siamo ancora qui, questo è dovuto ai fagioli".

Viva la medicina ufficiale, ma l'uomo ha bisogno, nella sua quotidianità, di cose naturali che gli rendano la vita piacevole e sana.

Il nostro insistere nei ricordi personali non è narcisismo, vuole essere un preciso rimprovero ai genitori di oggi che non sanno insegnare ai propri figli quello che le galline, le oche e le

anatre, libere e felici, insegnano ai propri pulcini: andate in campagna, guardate la chioccia che cammina seguita dai pulcini. Si ferma e comincia a beccare, e i pulcini che la seguivano in fila indiana la circondano e beccano anche loro.

Per contrario, nel 2001 ad Asiago facemmo un esperimento: portammo una vacca frisona (la macchina da latte che dalla culla alla bara vive nel lattificio) in un alpeggio e la scaricammo in un prato. Rimase ferma dove l'avevamo messa per un'ora, al contrario delle vacche libere e felici che, portate in alpeggio, scelgono di giorno in giorno le erbe migliori dando così il latte migliore. Migliore perché loro stanno bene, in quanto mangiano secondo natura.

Giuseppe Bigazzi

1. ALCHECHENGIO

FARMACIA

Nome scientifico: Physalis alchechengi
Nomi dialettali: bulletta, palloncino

Raccogliere l'alchechengio in settembre in mezzo ai vigneti arsi dal sole era una delle attività preferite da noi ragazzini del Sud; si scorrazzava fra le viti alla ricerca di questi fantastici palloncini; ora invece i nostri figli passano ore e ore davanti al computer. Le ciliegine presenti in questi palloncini sono una fonte enorme di vitamine A e C.

PARTI UTILIZZATE: bacche, fusti, foglie.
INDICAZIONI: utile nella terapia della gotta.
IMPIEGO: le bacche vanno mangiate fresche o macerate in vino rosso; dai fusti e dalle foglie si ricavano ottime tisane contro i reumatismi.

DISPENSA

Nei vigneti non si trova più, ma nei terreni secchi c'è ancora. Oggi i nostri figli (per me nipoti) conoscono questa meraviglia solo come delizioso cioccolatino che racchiude la

bacca acidula ed è, a sua volta, racchiuso nel calice scarlatto del fiore, che non si mangia.

Siamo orgogliosi della straordinaria qualità dei nostri vini. I viticultori italiani meritano il plauso del Paese. Sarebbe il momento di approfittare del successo mondiale per riflettere sull'uso della chimica nel vigneto, sull'utilizzo del legno nella vinificazione e su altre alchimie in cantina, e infine sulla opportunità di puntare di più sui nostri vitigni autoctoni (una quantità enorme di varietà che attendono solo di essere "allevate" e vinificate come Dio comanda).

2. ALCHEMILLA

FARMACIA

Nome scientifico: Alchemilla vulgaris
Nomi dialettali: erba stella, erba ventaglina, stellaria

La diarrea nei bambini piccoli è una patologia talvolta pesante perché la perdita di liquidi può, soprattutto nel lattante, essere veramente pericolosa. In questi casi il mondo vegetale è di grande aiuto: la polvere di carrube, ad esempio, viene da decenni usata in campo pediatrico contro le irregolarità intestinali. Ma molto utile può essere anche un infuso di foglie di fragole o di alchemilla, una bella pianta molto facile da reperire.

PARTI UTILIZZATE: foglie, fresche o essiccate.
INDICAZIONI: in tutte le patologie infiammatorie, soprattutto quelle intestinali e urinarie.
IMPIEGO: ottimo il decotto di foglie.
AVVERTENZE: in campo pediatrico sentire sempre il parere del medico.

DISPENSA

Non conosco eventuali utilizzi in cucina dell'alchemilla. Vorrei solo ricordare che gli alchimisti del Rinascimento ritenevano che questa pianta ridonasse la verginità perduta e rassodasse il seno, rilassato dagli anni e dagli allattamenti. Bah!

3. ALLIARIA

FARMACIA

Nome scientifico: Alliaria officinalis
Nomi dialettali: piè d'asino, evra d'agghiu

Questa simpatica piantina dal retrogusto di aglio è stata usata per secoli dai contadini al posto dell'aglio. I Lorena retribuivano i contadini toscani con un chilo di pane al giorno e una C di olio (C voleva dire un semicerchio di gocce d'olio), e regalavano loro una testa d'aglio solo nei giorni di festa. Ma il contadino ha sempre avuto scarpe grosse e cervello fino: e quindi il grande sapore dell'aglio e le virtù dei suoi solfuri li ricavava da questa piantina presente un po' ovunque in tutta l'Italia.

PARTI UTILIZZATE: foglie e fiori, rigorosamente freschi; essiccata, la pianta perde le sue proprietà.

INDICAZIONI: come l'aglio, l'alliaria trova grande impiego in tutte le forme infettive ove sia necessario l'uso di antibiotici naturali.

IMPIEGO: il modo migliore per usare l'alliaria è fare un decotto di foglie fresche; altrimenti, utilizzare le foglie nelle minestre e nelle zuppe.

Dispensa

È facile riconoscere questa piantina dai bei fiori bianchi, melliferi (producono nettare); se viene stropicciata fra le mani emana un piacevole profumo d'aglio. E al posto dell'aglio è stata usata per secoli. I suoi semini possono essere utilizzati in luogo di quelli della senape nera.

Va raccolta al momento dell'uso: come molte crucifere perde le sue proprietà col passare del tempo.

Oltre che come aroma in cucina, viene usata per insalate, zuppe, minestre di verdura. Bollita è un buon contorno per il pesce di mare, se ne fa un'ottima salsa per l'agnello e il capretto arrosto.

I miei nonni la masticavano a lungo, e ce la facevano masticare, per le infiammazioni orali.

Ciro, era un'abitudine sbagliata o con fondamento? *"Ottima abitudine! masticandola lentamente non solo si disinfetta il cavo orale, ma si assumono anche tanti principi attivi contenuti nella alliaria".*

Siamo ancora all'inizio, eppure è chiaro un fatto: la conoscenza, che derivi da studio o da esperienze secolari, fa una grande differenza. Credo che nessuno possa mettere in dubbio la straordinaria importanza della medicina moderna. Ma sono fermamente convinto che sarebbe un errore liquidare con sufficienza una cultura che per secoli ci ha fatto vivere meglio.

4. ALTEA

Farmacia

Nome scientifico: Althaea officinalis
Nomi dialettali: bismalva, malvazza

Dioscoride considerava il potere curativo dell'altea doppio rispetto a quello della malva; fu quindi spesso chiamata bismalva; in effetti, la sua ricchezza in mucillagini antinfiammatorie è di molto superiore a quella della malva. In Italia l'altea è molto coltivata nei giardini per i suoi bellissimi colori rosa.

PARTI UTILIZZATE: foglie, fiori, radici.
INDICAZIONI: visto il suo forte potere antinfiammatorio, l'altea è utilizzata in tutte le forme di infiammazioni osteoarticolari (artrosi e artrite).
IMPIEGO: ottimo l'uso in macerato, con cui fare bagni emollienti e lenitivi.

DISPENSA

Splendida pianta, anche esteticamente, l'*Althaea rosea* è chiamata anche rosa cinese.

Oltre che come pianta officinale (coltivata per tutto il Medioevo, anche nei monasteri) è usata in cucina per insalate, zuppe, risotti alle erbe... naturalmente usando le foglioline più tenere, cioè la parte apicola.

Provate i soli fiori appena raccolti, per dare sapore a un semplice riso all'olio: una delizia per gli occhi e per il palato.

5. AMARENA

FARMACIA

Nome scientifico: Prunus cerasus

È una drupa assai simile alla ciliegia, ma dal sapore più aspro. Il suo valore nutrizionale è enorme, vista la sua ricchezza in zuccheri, vitamine A e C e oligoelementi preziosi (manganese, zinco, fluoro, calcio).

Dalla sua fermentazione alcolica derivano grandi liquori quali: Kirsch, Cherry, Maraschino, Ratafià. Il suo peduncolo, come quello della ciliegia, ha ottime proprietà diuretiche e antitussive.

PARTI UTILIZZATE: polpa del frutto e peduncolo.

INDICAZIONI: le amarene, come le ciliegie, sono un ottimo alimento per tutte le persone deboli e affaticate, quali bambini e anziani. Molto utile è il decotto di piccioli contro la tosse e la ritenzione idrica.
IMPIEGO: frutto da mangiare essenzialmente fresco; buone anche le confetture. I piccioli vanno usati in decozione.

DISPENSA

Più rare delle ciliegie, ma ugualmente eccellenti per la tavola, per gli sciroppi, per le marmellate. Si usano anche sotto spirito per guarnire dolci e gelati. Provarle all'inglese, seguendo la ricetta delle ciliegie (*La farmacia e la dispensa del buon Dio*, I volume, pagg. 73-74).

Se ne fa anche una memorabile marmellata.

Marmellata di amarene

Ingredienti:
1 kg di amarene
500 g di zucchero, preferibilmente di canna, integrale
qualche fettina di limone

Esecuzione: pulire, lavare, snocciolare le amarene. Ammostarle. Porle in un tegame a bordi alti su fuoco lento. Aggiungere lo zucchero e il limone. Far bollire lentamente.

Per quanto tempo? A seconda di quanto vogliamo che duri: se bolle mezz'ora va consumata entro giorni, se bolle un'ora entro settimane... Più bolle, meno aromi e sapori ha. E lo stesso è per lo zucchero. Più zucchero si usa e più a lungo si conserva, ma anche in questo caso perde di sapore.

6. ANGELICA

FARMACIA

Nome scientifico: Angelica archangelica
Nomi dialettali: sambucari, erba dell'angel

Non è facile trovare questa pianta: dovete incamminarvi lungo i torrenti delle Alpi per imbattervi in questa meraviglia della natura. L'incontro, vi assicuro, è paradisiaco. I fiori dell'angelica sono grandi ombrelle fiorite con un profumo celestiale denso di aromi che cambiano dal mattino alla sera. Appena all'alba, il suo odore è muschiato, al tramonto si avverte invece un aroma di gelsomino e acacia.

Se strofinate leggermente questo fiore tra le mani e ne inalate profondamente gli aromi, proverete un immediato beneficio, e questo non certo per un effetto placebo: il suo olio essenziale contiene, infatti, una sostanza aromatica volatile chiamata *fellandrene* che stimola i centri respiratori permettendo una migliore aerazione dell'apparato respiratorio. La presenza di sostanze chiamate *polieni-ne* spiega l'efficacia dell'angelica in bagni e linimenti utili nelle affezioni reumatiche e così diffusi nella medicina popolare.

L'angelica è dunque una delle regine della fitoterapia, capace di curare tante patologie diverse fra loro. Se fiori e foglie, infatti, contengono sostanze utili per l'apparato respiratorio, nelle radici è presente una sostanza chiamata *bergaptene* che ha una marcata azione sedativa.

PARTI UTILIZZATE: foglie, fiori, radici.
INDICAZIONI: è un tonico cordiale utile nelle disappetenze. Ha inoltre una spiccata azione sedativa, importante nella

cura dello stress, dell'ansia, dell'insonnia.

IMPIEGO: usare la pianta fresca è praticamente impossibile, vista la difficoltà nel reperirla. Bisogna dunque utilizzare fiori, foglie e radici essiccati: le foglie e i fiori in infuso, le radici in decotto.

CURIOSITÀ: Federico Barbarossa per la sua salute si fidava solo di santa Ildegarda, grande erborista di quel periodo; da lei si faceva preparare un vino curativo di angelica contro le sue bronchiti.

AVVERTENZE: pianta da utilizzare sotto controllo medico.

DISPENSA

Ricordo che nei parchi nazionali, regionali... non si deve toccare nessuna pianta né disturbare gli animali: le piante, tutte, vanno raccolte, dove è permesso e se non appartengono alle specie protette, lontano da fonti di inquinamento, strade, fabbriche, allevamenti intensivi, discariche, fogne.

Questa meravigliosa ombrellifera si trova, in Italia, praticamente solo in erboristeria. È stata molto usata, nei secoli passati, in medicina: l'angelica cura ogni malattia epidemica.

In cucina, candita, è usata nei paesi anglosassoni per decorare le torte. Fresca, se capita di trovarla, si utilizza così: i germogli in insalata, le foglie si cuociono con frutta acida, gli steli e le radici si consumano bolliti o saltati, da soli o con altre verdure, i semi in pasticceria. Queste indicazioni, comunque, valgono solo, o quasi, come ricordi.

7. ANGURIA

FARMACIA

Nome scientifico: Cucumis citrullus

Nomi dialettali: cummarazzu, milone russu

Tutte le estati siamo tormentati da pubblicità di favolo-

se bibite ricche in minerali, utili per reintegrare i sali persi con la sudorazione. Il fatto è che quando noi comuni mortali facciamo una partitina a tennis o a calcetto sulla spiaggia con amici, sudando, di sali ne perdiamo pochissimi. Solo gli atleti, infatti, perdono con lo sforzo fisico grandi quantità di minerali attraverso la sudorazione. Per dissetarci, quindi, è sufficiente bere della buona acqua e limone, o mangiare una bella fetta di anguria fresca, ricchissima in acqua, vitamine e minerali. Non solo: il blando tasso di fruttosio presente nell'anguria ci darà anche un ottimo senso di sazietà, togliendoci quella sensazione di fame che spesso ci induce a mangiare un po' di più.

PARTI UTILIZZATE: polpa e semi.
INDICAZIONI: nei casi di demineralizzazione; negli stati di ritenzione idrica. I semi sono utili nelle parassitosi intestinali.
IMPIEGO: mangiarne in gran quantità, in qualsiasi momento della giornata. I semi sono utili in decotto.

DISPENSA

Eccellente frutto estivo, nella versione moderna cilindrico, verde chiaro a strisce esternamente, con polpa rosso carico: l'ibrido americano.

Sublime nella versione antica, perfettamente sferico, verde scurissimo esternamente, con polpa rosso acceso e semi nerissimi: il cocomero chianino.

Ho visto il mare, per la prima volta, a 18 anni. Ma ho un ricordo straordinariamente bello delle mie estati a Terranova (Arezzo). Una parte importante di questo bellissimo ricordo è dovuta al cocomero chianino. La mattina il babbo ne raccoglieva uno, scelto battendoci su le nocche, lo legava con grande maestria e lo calava nel pozzo, profondo una ventina di metri e che dava un'acqua freschissima, per chi non conosceva

neppure la parola frigorifero. Quando nel pomeriggio si tornava a casa, ci sedevamo tutti, in silenzio, intorno al tavolo di pietra serena sotto il pergolato di uva salamanna a guardare babbo che tirava su il cocomero dal pozzo, lo poneva senza apparente sforzo sul tavolo, toglieva dalla tasca del corpetto il coltello di Scarperia, con studiata lentezza l'apriva, lo infilzava nel punto giusto e crack! Crack era il rumore che faceva il cocomero aprendosi magicamente e ci faceva esplodere in risate e grida di gioia.

Profumato, fresco, dal sapore avvolgente, friabile, zuccherino.

Si stanno facendo sforzi seri per ritornare a produzioni apprezzabili quantitativamente per riportarlo sui nostri mercati.

Certo la storia dovrà giudicare severamente la stupidità degli anni Sessanta, quando fu buttata alle ortiche la qualità della nostra agricoltura, delle razze bovine, suine... e della frutta e verdura: era la quantità che batteva la qualità. E questo, anche economicamente, non è mai un fatto positivo. Tanto più in un paese come il nostro, con la sua orografia e la dimensione delle proprietà agricole.

8. ANICE

FARMACIA

Nome scientifico: Pimpinella anisum
Nomi dialettali: anisu, anisetta, anice verde

È una grande soddisfazione curare le coliche gassose di un lattante con un infuso di anice. Quanti genitori hanno passato notti in bianco cercando di calmare il pianto disperato del lattante in preda a coliche d'aria, fino ad arrivare a somministrargli un farmaco antispastico.

L'infuso di semi di anice, in questi casi, fa dei piccoli miracoli. Il potere antispastico dei suoi *terpeni* è notevole e, come spesso accade nella farmacia del buon Dio, questo infuso è uti-

lissimo anche per la mamma che allatta, essendo un buon galattoforo.

PARTI UTILIZZATE: i frutti (che impropriamente chiamiamo semi).

INDICAZIONI: i frutti dell'anice sono un ottimo regolatore della motilità intestinale; viene facilitata l'espulsione della bile dalla cistifellea e, attraverso un buon potere antibiotico, vengono combattuti i processi putrefattivi intestinali, così frequenti nei mangioni.
Un corretto uso dei frutti di anice presi insieme al finocchio e ai carvi, oltre a facilitare la digestione, allontana anche la sonnolenza postprandiale.

IMPIEGO: l'infusione è il metodo migliore, i frutti vanno lasciati almeno 10 minuti in infusione.

AVVERTENZE: per i lattanti seguire prescrizione e dosaggi del pediatra.

DISPENSA

I frutti dell'anice sono usati in pasticceria, nella produzione di liquori (anice, mistrà, ouzo, in famosi liquori francesi). L'olio essenziale, ottenuto dai frutti, viene utilizzato per mascherare sapori amari, odori spiacevoli... di dentifrici, di colluttori e di alcune medicine.

Gli steli e le radici insaporiscono zuppe e stufati.

Le giovani foglie si usano per aromatizzare insalate, minestre e salse.

Forse al lettore non sfuggirà che un grande numero di erbe è destinato a zuppe, minestre, insalate. Nessuna meraviglia. Fino ai primi decenni del secolo scorso le verdure spontanee costituivano una parte importante dell'alimentazione della gente sem-

plice. Con l'osservazione e l'esperienza si è venuta perciò formando una cultura assai importante per la sopravvivenza.

È relativamente recente l'impiego di verdure coltivate per soddisfare la domanda delle sempre più grandi concentrazioni urbane.

Una integrazione importante alle erbe spontanee fu data dalla "invenzione" dell'orto familiare. Non a caso mio nonno materno diceva "una massaia si giudica dall'orto".

Un interesse per la raccolta e l'uso di erbe spontanee sta rifiorendo in diverse zone dell'Appennino e delle Alpi. In primavera recatevi in Garfagnana per gustare la minestra delle cento erbe. Vedrete una parte bellissima della provincia di Lucca e assaporerete una cucina straordinaria.

9. ARACHIDI

FARMACIA

Nome scientifico: Arachis hypogaea
Nomi dialettali: nucedde, bruscalini

Questa bella leguminosa fu importata dall'America del Sud nel XVIII secolo. I suoi semi sono ricchi di sostanze nutritive e una volta, insieme ai lupini e ai semi di zucca, erano lo spuntino di noi ragazzini quando andavamo al cinema o alla partita. Ora si mangiano merendine e popcorn.

PARTI UTILIZZATE: semi e tegumenti.

INDICAZIONI: le noccioline americane sono utili, tostate, per fare uno spuntino energetico. L'olio da esse estratto è ricco di acidi grassi monoinsaturi. Il tegumento dell'arachide è ricco di vitamina K (antiemorragica).

IMPIEGO: in ricche colazioni, mescolate con pezzetti di noci e cereali (*muesli*).

L'olio di arachidi, spremuto a freddo, ha potere ipocolesterolemizzante. È anche usato nella preparazione di unguenti per la cura dell'eczema atopico.

DISPENSA

Le noccioline americane sono buone, in purezza, tostate, da sole o con altri "semi".

Sono usate in pasticceria e, in particolare, in gelateria. Si ottiene, con spremitura a freddo, un olio commestibile. E, infine, per la mia generazione, sono un ricordo bellissimo: un confortino straordinario, da consumare da solo o con le castagne, i lupini, i semi di zucca...

Negli Stati Uniti viene prodotto anche il "burro" di arachidi. Una bomba energetica che potrebbe essere "gustata" a patto di percorrere, a piedi, dieci chilometri per ogni cucchiaino.

10. ASPRAGGINE

FARMACIA

Nome scientifico: Picris echioides
Nomi dialettali: spargine, sopraggine

Questa bella pianta a forma di stella marina, con le foglie leggermente pelose, è uno degli *erbi toscani*, verdure selvatiche, che i contadini etruschi già tremila anni fa raccoglievano fra gli ulivi in primavera per farci zuppe energizzanti con pane raffermo e un filo di olio. Questo avveniva fino a pochi decenni fa, quando, non esistendo i frigoriferi, si doveva raccogliere la verdura giorno per giorno. Le contadine, finite le faccende domestiche, raccoglievano giornalmente per i campi asparagi, aspraggine, germogli di rusco e bardana per fare minestre dal grande potere depurativo e rimineralizzante. Ciò serviva a dare nuove energie a un fisico eccezionale quale quello dei contadi-

ni di un tempo, capaci di trasportare fascine di legna di oltre un quintale o di vangare la terra per dieci ore di fila.

E poiché in inverno si cibavano solo di legumi secchi e di altri alimenti conservati, l'arrivo degli erbi era salutato con grande gioia.

PARTI UTILIZZATE: foglie, fiori, radici.

INDICAZIONI: tutta la pianta (ma in particolare le radici) ha un forte potere emostatico.

IMPIEGO: l'aspraggine è utile in tutte le situazioni ove c'è fragilità vascolare e predisposizione alle malattie emorragiche (epistassi, metrorragie, emorragie retiniche).

DISPENSA

Fa parte della grande famiglia delle composite, ed è abbastanza comune. Si raccoglie soprattutto in primavera. Ottima per insalate, minestre, o per la torta d'erbi, e, con la ricotta, per il ripieno dei tortelli. Veniva conservata sotto aceto.

Naturalmente per la torta d'erbi della Lunigiana e della Garfagnana, viene utilizzata insieme a tanti altri erbi. Erbi e non erbe, perché, come mi disse un caro amico di Barga (Lucca), crescono nella terra degli streghi.

Torta d'erbi

Ingredienti (per 4 persone):
200 g di farina 00
olio extravergine di oliva
sale
600/800 g di erbi (peso quando sono pulite)

Esecuzione: impastare la farina con l'acqua e un pizzico di sale. L'impasto deve avere la consistenza della pasta fatta in casa. Lasciar riposare. Pulire e lavare gli erbi; maggiore è la varietà meglio è. Circa i componenti, dipende dalla stagione. Certo, quando ci sono gli aspraggini, le bietoline e gli spinacini selvatici è un sogno. Scottare le verdure al vapore per 2 o 3 minuti. Sgocciolarle e tritarle finemente. Rilavorare l'impasto con l'aggiunta di qualche cucchiaio d'olio di frantoio. Stenderlo e con due terzi fare un disco delle dimensioni del fondo di una teglia a bordi bassissimi. Depositarlo nella teglia ben unta, accomodarci le verdure scottate e tritate e guarnire con l'impasto rimasto, come se si trattasse di una torta. Infornare in forno caldo a 180° per 30/40 minuti, a seconda dello spessore del disco di pasta e della copertura di verdure. C'è chi aggiunge uova, formaggio, ricotta. Comunque si mangia ben calda.

11. AVENA

FARMACIA

Nome scientifico: Avena sativa

Nomi dialettali: avegna, vegnedda, avena selvatica

Delle eccezionali qualità alimentari dell'avena parla già Varrone nei suoi diari della guerra di Pompeo contro i pirati, descrivendo l'energia dei rematori romani che si cibavano soprattutto di zuppe di avena e focacce di miglio. Il termine pare derivi dal sanscrito *avasa* con riferimento al suo impiego foraggiero per le pecore (in latino *ovis*). L'uso nella nostra alimentazione purtroppo oggi è limitatissimo e attualmente l'avena viene coltivata quasi solo per ricavarne granella e foraggio (erbai polifiti).

Che peccato! L'avena è un cereale splendido con una caratteristica unica: oltre a essere un alimento eccezionalmente nutriente, è soprattutto una graminacea con forti poteri calmanti. Mangiarne dunque delle zuppe la sera vuol dire dormire un sonno tranquillo. Ma l'avena è ottima anche il mattino,

nel latte insieme ad altri cereali: essendo essi ricchi di carboidrati a lenta scissione, permettono la liberazione di glucosio (la nostra benzina) in maniera lenta e graduale, senza quindi provocare i picchi glicemici responsabili dei buchi allo stomaco verso le dieci del mattino con conseguenti spuntini aggiuntivi, prima tappa verso la disalimentazione e l'obesità.

PARTI UTILIZZATE: il seme in toto, per farci ottime zuppe. La cariosside dell'avena è molto usata dalle case agroalimentari come stabilizzante di gelati e formaggi.

INDICAZIONI: visto il suo alto contenuto in vitamine e sali minerali, l'avena è indicata per tutte le persone stanche e affaticate, le donne in gravidanza, gli studenti. Per il suo forte potere calmante, è utilissima per le persone ansiose.

IMPIEGO: possibilmente nelle minestre, insieme a farro e fagioli. In fitoterapia è però molto comodo (per dosaggi precisi) l'uso della tintura madre.

CURIOSITÀ: dalle glumette dell'avena viene estratto un solvente, il furfurolo, utilizzato per la fabbricazione del nylon.

DISPENSA

Per me l'avena era il "governo" speciale che si dava ai cavalli, con moderazione dato il suo valore, in particolari occasioni. Non ricordo un uso per alimentazione umana, mentre ricordo bene che, ad esempio, le cicerchie in tempi difficili passavano dalla mangiatoia alla tavola.

Lavorata in fiocchi viene utilizzata per la colazione – i cereali – e per una minestra che ho avuto il piacere di gustare, per molti anni, in Alto Adige.

Minestra di fiocchi d'avena alle erbe selvatiche

Ingredienti (per 4 persone):
150 g di fiocchi d'avena
30/40 g di burro di malga
4/5 cucchiai di erbe finemente tritate: cimette di ortica, tarassaco, cerfoglio, piantaggine, fiori di primula.
2/3 cucchiai di panna di malga
2 litri di acqua bollente
sale

Esecuzione: rosolare i fiocchi d'avena nel burro, coprire con l'acqua bollente, salare, far cuocere lentamente per far evaporare circa la metà dell'acqua. Porre la minestra nelle scodelle con un po' di panna.

Naturalmente è un piatto da gustare dopo una bella e lunga passeggiata. Se non avete il burro e la panna di malga, e la possibilità di passeggiare in montagna... meglio rinunciare.

Nella varietà selvatica (*Avena fatua*) è una specie infestante.

12. AVOCADO

FARMACIA

Nome scientifico: Persea gratissima

Chi ha visitato i tropici avrà spesso notato alberi a struttura piramidale, caratterizzati da fiori riuniti in mazzetti dal profumo intensissimo e poi da frutti di un verde intenso: sono gli alberi di avocado, alti fino a 8 metri, vera fonte di sostentamento per tante popolazioni indigene.

L'avocado, infatti, è un frutto particolarissimo, con una presenza di nobili grassi vegetali pari al 60 per cento del frutto. È quindi altamente nutriente, ricco anche in aminoacidi e in vitamine A e B.

PARTI UTILIZZATE: polpa del frutto.

INDICAZIONI: visto il suo enorme potere nutrizionale l'avocado è utilissimo per i bambini con problemi di disappetenza e gli anziani. Il sapore particolare e l'altissima digeribilità saranno un'arma eccezionale per entrambi i soggetti.

IMPIEGO: il frutto deve essere rigorosamente fresco; conservato a lungo v'è il rischio di irrancidimento dei suoi grassi. Molto usata la polpa dell'avocado in cosmetica.

DISPENSA

Un frutto molto bello, nel suo verde metallico, lucente, e con l'enorme nocciolo avvolto in una polpa deliziosa, profumata, che si può mangiare con il cucchiaino.

Come per tutta la frutta, la freschezza è indispensabile per goderne senza problemi.

I trasporti refrigerati e veloci spesso non sono affidabili, e allora rischiamo di mangiare un frutto che ha perso la sua bontà.

D'altra parte per l'avocado c'è una produzione siciliana di eccellenza.

L'avocado si mangia in purezza, in ottime macedonie, o con un po' di sale e una spruzzatina di limone, come antipasto estivo.

13. BERGAMOTTO

FARMACIA

Nome scientifico: Citrus bergamia

Il bergamotto ha un destino simile a quello della soia e delle carrube; se chiedete a cento persone qualche notizia sulla soia quasi tutti vi parleranno di olio di soia, gelato di soia e mai

del legume vero e proprio. Non solo: ignoreranno (come per le carrube) che la soia è presente in tutti i prodotti da forno, nei gelati confezionati e in molti cibi già pronti.

Il bergamotto è un agrume che offre le sue eccezionali proprietà a industrie dolciarie, conserviere, profumiere (acqua di colonia) e cosmetiche (creme abbronzanti).

Eppure pochi hanno visto una pianta di bergamotto, dal profumo eccelso ma dalle lunghe e gelose spine, capaci di rovinarti le mani quando tenti di raccogliere i suoi frutti piriformi.

PARTI UTILIZZATE: buccia, semi, polpa del frutto.

INDICAZIONI: in fitoterapia l'olio essenziale di bergamotto è usato per le sue grandi proprietà antibiotiche. È utile anche per uso esterno contro i dolori artrosici.

IMPIEGO: decotto delle bucce per inalazioni e suffumigi. In macerato di olio.

DISPENSA

Il bergamotto è un agrume straordinario, un capolavoro della natura che onora il nostro paese. Viene prodotto in Calabria, si usa, come detto sopra, in vari campi, alimentare, cosmetico.

A Reggio Calabria, oltre ai bronzi di Riace, c'è Il Bergamotto, piazza S. Francesco di Sales, 4, dove, oltre a dolci, gelati... si può gustare un sorbetto al bergamotto che da solo vale il viaggio.

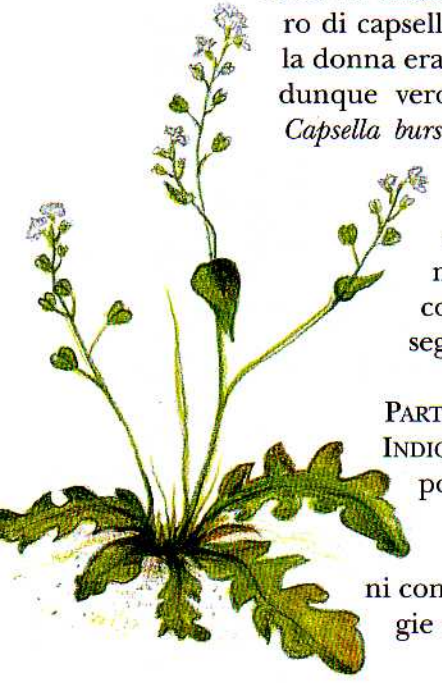
14. BORSAPASTORE

FARMACIA

Nome scientifico: Capsella bursa pastoris
Nomi dialettali: fagot de pastur, sacchedda

Il nome di questa bella pianta deriva dalla somiglianza dei suoi frutti con la borsa dei pastori.

Nel 1976, appena laureato, visto che l'Università dove lavoravo non mi dava una lira, andavo, il sabato e la domenica, a fare la guardia medica nelle campagne toscane, giusto per raggranellare qualche soldo. Come prima esperienza mi capitò un parto difficilissimo con successiva emorragia della puerpera; ero disperato e impaurito perché gli anticoagulanti facevano poco; avevo quindi già deciso il ricovero. Fortuna volle che l'ostetrica del posto ne sapesse una più del diavolo. "Vede dottore – mi disse questa levatrice dall'aspetto elefantino – le contadine del posto sono fatte di granito; aspettiamo a ricoverarla". E intanto le preparò un decotto giornaliero di capsella. Meraviglia! Dopo quattro giorni la donna era già in piedi e in buona forma. Era dunque vero: il potere antiemorragico della *Capsella bursa pastoris* era davvero eccezionale. In effetti, venni poi a sapere che già durante la prima guerra mondiale la capsella veniva usata dai medici militari come antiemorragico per i soldati feriti, insieme alla segale cornuta e alla idraste.



PARTI UTILIZZATE: fusto, foglie, semi.
INDICAZIONI: la borsapastore ha un forte potere vasocostrittore ed emostatico.
IMPIEGO: è utile a tutte le persone con fragilità vascolare; ai bambini con facilità all'epistassi; per le emorragie uterine.

DISPENSA

Non so se questa pianta abbia usi in cucina.

Ma nostro Signore ha voluto che fosse presente in tutto il mondo perché ha il potere di fermare le emorragie.

Mio nonno paterno durante la Grande Guerra, ferito sul Carso, fu salvato grazie all'uso di questa pianta. E, come ricorda Ciro, essa veniva usata per le emorragie delle partorienti: un vero miracolo!

15. BUON ENRICO

FARMACIA

Nome scientifico: Chenopodium bonus Henricus
Nomi dialettali: spinaceddu, colubrina

Nel periodo della Santa Inquisizione, occuparsi di guarigioni e, soprattutto, farlo con le erbe non era tanto prudente; i bacchettoni religiosi erano sempre pronti a mandare al rogo botanici e medici naturisti. Solo Enrico IV di Navarra ebbe l'intelligenza di capire e proteggere questi scienziati; e per ringraziarlo Carlo Linneo (il padre della moderna botanica) dette a questa bella pianta il suo nome. Come l'ortica, è una pianta che insegue un po' l'uomo nei suoi insediamenti, e quindi la troviamo lungo i viottoli e vicino alle case.

PARTI UTILIZZATE: tutta la pianta, possibilmente fresca, vista la difficoltà a ottenerne una buona essiccazione.

INDICAZIONI: la sua ricchezza in mucillagini la rende preziosa per tutte le forme infiammatorie localizzate: stomatiti buccali, foruncolosi acneica.

IMPIEGO: molto utile la macerazione in acqua per spennellature sulle afte buccali e sui foruncoli.

DISPENSA

L'ultima volta che ho gustato il Buon Enrico è stato a Ussita, nelle Marche, da un pastore, in altura, accanto al Monte Bove. È una pianta bellissima, lì chiamata spinacio selvatico, e dello spinacio coltivato ha, migliorate, tutte le caratteristiche organolettiche.

L'ho gustato in insalata, in frittata e nel tortello con la ricotta appena fatta, stillante siero, tiepida, profumata, dal sapore avvolgente.

Segue, come l'ortica, l'uomo. Cioè cresce vicino alle case, alle malghe... sempre in altura, mai in pianura.

16. CACAO

FARMACIA

Nome scientifico: Theobroma cacao

Credo che un buon pezzo di cioccolato sia una merenda ideale per i nostri ragazzi; questa delizia divina possiede, infatti, intatte tutte le proprietà nutrizionali e curative della pianta da cui deriva: il cacao. Cibo degli dei, come lo definivano gli Aztechi, che addirittura usavano i suoi semi come moneta di scambio, il cacao è ricco di oli vegetali pregiati, di sostanze ad attività anticancro e di molecole anticarie (proprio così). Dal guscio dei suoi semi la moderna fitochimica estrae la teobromina, sostanza con forte potere diuretico.

PARTI UTILIZZATE: semi e gusci.

INDICAZIONI: la polvere di cacao sciolta nel latte è una colazione ideale per tutti i bambini, visto il suo alto potere energetico; la cioccolata è non solo buona ma anche utile per la salute di grandi e piccini.

IMPIEGO: in tutte le forme dettate dalla gola e dal buon senso, purché si tratti di ottimo cacao.

DISPENSA

Attenzione. Il cioccolato è il cibo degli dei e dei farlocchi. Degli dei quando fra gli ingredienti annovera cacao, burro di cacao per il fondente; cacao, burro di cacao, latte e zucchero per quello al latte; cacao, burro di cacao, nocciole, zucchero per il gianduia. Tutto il resto tende a far diventare il cibo degli dei un cibo per i farlocchi: soia, siero di latte in polvere, aromi (leggi chimici), grassi vegetali (olio di palma), coloranti...

Chi sono i farlocchi? Sono quelli che affrontano le cose, anche il mangiare, senza saper cosa fanno, senza preoccuparsi: sono la fortuna dei furbacchioni.

17. CALENDULA

FARMACIA

Nome scientifico: Calendula officinalis
Nomi dialettali: fiorrancio, fiori del sole

Anche fra le piante esiste aggressività e amore; provate a piantare un'acacia in un oliveto: dopo pochi anni le acacie avranno ucciso per soffocamento i poveri olivi. Lo stesso accade per la calendula: se la piantate in giardino, piano piano soppianterà gli altri fiori con una prepotenza inaudita. Solo con le rose ha un comportamento, direi, d'amore: la calendula, infatti, si stende ai loro piedi rendendo ancora più belle queste splendide piante.

PARTI UTILIZZATE: fiori, freschi o essiccati.
INDICAZIONI: la calendula ha un grande potere antisettico, ipotensivo, estrogeno, buon esempio quindi di diversissimi poteri contro tante differenti patologie.
IMPIEGO: infuso di fiori, tintura madre, olio. Ha grandi usi in cosmetica.
INTERESSANTE: è un potente antivenefico, efficace contro le punture di tracina o di vespe; se avete bambini, portate sempre con voi uno stick a base di calendula.

DISPENSA

Le foglie più giovani (quelle più in alto) sono eccellenti in insalata e i fiori, gialli, belli, singoli oppure doppi, per decorare e insaporire piatti di riso e di pesce.

Vorrei ricordare che il suo uso in cucina non è un ripiego: come tante altre erbe ha una sua personalità, un suo preciso sapore. Ed è di facile coltivazione e reperibilità: naturalmente sempre lontano da fonti inquinanti.

18. CANNELLA

FARMACIA

Nome scientifico: Cinnamomum zeylanicum

Toccare, annusare la corteccia di cannella mi riporta indietro nel tempo, quando gli speziali, in magiche farmacie, preparavano con essa tinture, elisir, alcolati. La cannella comunque è presente ancora nel Formulario Nazionale (FN) nella composizione del *laudano*, potentissimo analgesico usato fino a pochi decenni fa,

a base di oppio, garofano e, appunto, cannella. Prima, infatti, dell'avvento della moderna anestesiologia, il laudano era impiegato per i più diversi disturbi: coliche addominali, mal di denti e soprattutto interventi chirurgici. La cannella, in questa celeberrima composizione, rivestiva il ruolo di potente battericida. Ma quanti errori si compivano con il laudano: un mio vecchio professore di pediatria mi raccontava del suo impiego nelle appendiciti dei bambini; il dolore passava, ma la malattia avanzava fino allo svilupparsi di una peritonite.

PARTI UTILIZZATE: la scorza dei rami.
INDICAZIONI: attualmente la cannella è poco usata in fitoterapia, se non insieme con altre erbe (timo) in tisane antisettiche.
IMPIEGO: essenzialmente in decotto.

DISPENSA

La corteccia dei rami, in bastoncini, è molto usata in pasticceria, per i dessert, ed è uno dei classici aromi naturali per un numero infinito di alimenti, dal cioccolato alla frutta cotta, dalla panna al gelato...

Pesche di Leonforte alla cannella

Ingredienti:

1 kg di pesche di Leonforte (EN) a pasta gialla, che maturano a ottobre-novembre
100 g di zucchero
1 bastoncino di cannella
2 tazze da tè di acqua

Esecuzione: pulire le pesche e farle a fette, porle in un tegame a bordi alti, versarci lo zucchero e poi le due tazze d'ac-

qua. Far andare a fuoco lento aggiungendo la cannella. Dieci minuti di bollore e saranno pronte. Si servono tiepide.

19. CECE

FARMACIA

Nome scientifico: Cicer arietinum
Nomi dialettali: ciceri, ceceri

Conosciuta già dai Sumeri e dagli Egizi, questa bella leguminosa deriva il suo nome dal greco *kikys*, che vuol dire forza, potenza. Ciò sta a indicare il suo grande potere nutritivo: già dai Romani era considerata la carne dei poveri, e infatti se ne cibavano i gladiatori, mentre i loro padroni si distruggevano con massicce ed esagerate dosi di carne e insaccati, che procuravano loro una delle malattie metaboliche più devastanti, la gotta.

Anche i soldati romani ne facevano grande uso: l'esercito di Traiano nella più crudele guerra dell'Impero, quella contro la Dacia, portò con sé grandi scorte di ceci, così nutrienti e così pratici da trasportare e da cucinare. Questi valorosi militari, dopo lunghe marce di quaranta chilometri carichi di armi, la sera avevano bisogno di cibi altamente energetici ma di facilissima digestione: i ceci appunto.

Questa bella leguminosa è stata per secoli il primo piatto per lo svezzamento dei lattanti; quando, infatti, non esistevano le moderne farinate di riso o biscottate, le mamme usavano la farina di ceci per svezzare il loro bambino; e, infatti, "farinata" è il nome di una semplicissima minestra di farina di ceci preparata in Liguria.

Come tutte le leguminose, i ceci sono utilissimi per dare un'ottima quantità di fibre al nostro organismo, per abbassare il colesterolo, per fornire ottime proteine.

PARTI UTILIZZATE: il seme e le radici, dalla cui tostatura i nostri vecchi ricavavano un succedaneo del caffè.

INDICAZIONI: nella stipsi, nella profilassi dei tumori del colon, nello svezzamento dei bambini, nelle disappetenze.

CURIOSITÀ: gli eserciti romani non avevano al seguito carri da trasporto, che avrebbero rallentato le loro velocissime marce. Ogni soldato aveva con sé armi e viveri. Da qui nasce l'importanza dei ceci: molto nutrienti e, rispetto alla carne, di peso bassissimo e di facile conservazione.

DISPENSA

Cicerale, nel Parco del Cilento e del Vallo di Diano, in Campania, prende il suo nome dai sublimi ceci che dal tempo di Roma si coltivano nelle sue terre.

La farinata ligure, cecina in Toscana (Livorno e Firenze), semplicissimo, delizioso, energizzante piatto a base di farina di ceci, acqua e olio d'oliva di frantoio è un confortino (e a volte piatto unico) che dà gioia ed energia.

Con il cece piccino del Pratomagno (siamo in provincia di Arezzo) Fulvio Pierangelini, il Magnifico, Gambero Rosso di San Vincenzo, Livorno, ha creato uno dei piatti più imitati della storia dell'enogastronomia.

Per secoli la nostra gente ha potuto crearsi un fisico fortissimo grazie ai ceci.

Si cucinano in tanti modi, la farina viene da sempre utilizzata non solo per la cecina, ma per umili e meravigliosi biscotti, minestre, e...

Sempre e comunque buoni, i ceci, secondo me, sono indimenticabili bolliti, con aglio e rosmarino, e conditi con un ottimo olio di frantoio. Per il pane, è indispensabile quello tradizionale, di grande pezzatura, di buona farina o semola rimacinata di grano duro, macinata a pietra, lievito madre, forno a legna. Grazie a Dio si trova ancora in tutta Italia.

20. CEDRINA

FARMACIA

Nome scientifico: Lippia citrodora
Nomi dialettali: limoncina, verbena limonina, erba luigia

Quasi tutti sul balcone, o in giardino, hanno questo profumatissimo arbusto proveniente dal Cile, che regala, di notte, antichi profumi, allontanando zanzare e mosche.

Il suo intenso aroma di limone la rende simile alla melissa, della quale peraltro ha proprietà analoghe.

PARTI UTILIZZATE: foglie e fiori freschi o essiccati.
INDICAZIONI: in tutti gli stati di ansia, nell'insonnia.
IMPIEGO: in infuso, in capsule.

DISPENSA

Le sue foglie vengono utilizzate per aromatizzare frutta, dolci, bevande e per profumatissimi infusi.

Ho girato durante la mia vita – quando lavoravo – tutto il mondo. Ho ricordi bellissimi, spesso legati alla fauna e alla flora di tutto il globo.

Nel 1985, in Kenya, ottobre, fui presente alla inaugurazione del restauro della splendida e semplicissima dimora, oggi museo, di Karen Blixen. Il restauro era stato fatto come solo gli inglesi sanno fare: rispetto assoluto della storia, anzi dell'anima dell'abitazione. Naturalmente la casa non aveva aria condizionata: il fresco si otteneva chiudendo e aprendo porte e finestre secondo il sole e i venti o brezze. In lontananza, le colline blu. Fui invitato a dormire nella camera degli ospiti: mobili in stile coloniale inglese di moga-

no, grandi tavoli di legno lunghi da parete a parete, letto con la zanzariera, due belle finestre aperte sulle colline: ma fino a metà erano "coperte" da cedrina piantata a distanza di un metro, su terra riportata ad altezza del davanzale: il vento attraversava il fogliame ed entrava in camera! La luce, oltre che da un gruppo elettrogeno, era data da candele di cera d'api e olio essenziale di cedrina. Una tisana di cedrina, dopo il bagno in vasca con l'acqua profumata con l'olio essenziale di cedrina... Naturalmente non ho detto ai miei ospiti che in vita mia non sono stato mai punto da una zanzara, neanche da quelle delle zone più umide della Nigeria.

P.S.: riguardando le foto, credo che quella che io ho chiamato cedrina non fosse cedrina, ma citronella, *Cymbopogon nardus*, anche questa profumata di limone e destinata agli stessi usi. Le colline blu sono le colline del Ngong, dove fu sepolto Denys Finch Hutton.

21. CENTOCCHIO

FARMACIA

Nome scientifico: Stellaria media

Nomi dialettali: morso di gallina, pavarazza, gallinella

I vari nomi dialettali indicano come il centocchio sia un pasto prelibato per le galline.

In giugno, quando ormai le volpi hanno svezzato i loro piccoli e non sono quindi più così fameliche, lascio liberi i miei polli a razzolare in campagna. È uno spettacolo vedere come le chiocce accompagnano i pulcini a nutrirsi di centocchio. Percorrono con i loro piccoli centinaia e centinaia di metri per nutrirli con la

stellaria. È in effetti un'erba dal sapore gradevole, molto ricca in acqua e dunque utile contro l'arsura estiva.

PARTI UTILIZZATE: foglie e fiori freschi.
INDICAZIONI: la stellaria è utile nell'allattamento, nell'anemia, nelle emorragie.
IMPIEGO: decotto di foglie e fiori.

DISPENSA

È un cibo molto ricercato dai polli che razzolano liberi e felici, meno dagli umani. Viene utilizzato per insalate e per minestre, ma non se ne sente la mancanza.

22. CICERBITA

FARMACIA

Nome scientifico: Sonchus oleraceus
Nomi dialettali: allattalepre, crespignolo, mosciolo

Quanta gente hanno sfamato le cicerbite. Decenni fa, quando la fame era tanta e in primavera le patate di scorta erano finite, i grossi e carnosi fusti delle cicerbite venivano usati per cucinare stupende zuppe. Ricordo ancora mia madre che cuoceva, al forno con poco olio, questi "cannelloni" contadini, con un ripieno di pane raffermo: tanto gusto e tanta salute, visto che le cicerbite sono fra le piante più ricche di vitamine e antiossidanti. Le radici tostate, in tempo di guerra, venivano usate come succedaneo del caffè.

PARTI UTILIZZATE: foglie, fusti, radici.
INDICAZIONI: in tutte le malattie del fegato, nelle gastriti.
IMPIEGO: decotto di foglie e fusti.

DISPENSA

Fanno parte del ristretto gruppo di erbe spontanee che non possono mancare nelle insalate di campo che, da gennaio a maggio, allietano la tavola dei buongustai, condite con l'olio di frantoio.

Alcuni ricorderanno il film di Totò, nel quale, alludendo ai caffè preparati al tempo delle sanzioni e nella seconda guerra mondiale con i surrogati (radici di cicoria, di cicerbita...), offrendone una tazza a Franca Marzi, l'attore dice "questo è caffè-caffè". Avendo avuto la disgrazia di bere il caffè fatto con le radici di cicerbite, cicoria..., posso dire che non auguro a nessuno una simile schifezza.

23. CICERCHIA

FARMACIA

Nome scientifico: Lathyrus sativus
Nomi dialettali: cece nero, cicercula

Sono cresciuto fino a venti anni a fave, doliche e cicerchie.

Nel profondo Sud dove sono nato, le macellerie erano chiuse dal lunedì al venerdì e quindi di carne se ne mangiava veramente poca. E probabilmente è stata una fortuna. Mangiare troppi cibi carnei, come avviene adesso, non è il massimo della salute; e infatti ultimamente c'è stata una grande riscoperta dei legumi.

Le cicerchie occupano un posto d'onore, visto il loro sapore particolare. C'è un unico problema: mai mangiarle da sole e in grande quantità perché contengono un alcaloide che, in dosi eccessive, può creare un disturbo noto come laritismo. Perciò i nostri nonni le mescolavano sempre a ceci e lenticchie.

Grande uso inoltre facevano i vecchi contadini della tecnica del sovescio. Con l'aratro, in primavera, rivoltavano le piante di cicerchie (ma anche di altre leguminose, tutte ricche di azoto) per dare nutrimento a viti e olivi. Era un esempio meraviglioso di agricoltura biologica, lontana mille miglia dalla chimica odierna. Al giorno d'oggi, infatti, spesso si abusa in concimi chimici ricchi di azoto, fosforo e potassio. L'eccesso di fosforo in particolare, per ruscellazione, durante le piogge, va a finire in mare nutrendo a dismisura le alghe marine e creando l'effetto "mucillagine".

PARTI UTILIZZATE: semi.
INDICAZIONI: nella stipsi, nelle anoressie.
IMPIEGO: esclusivamente alimentare.

DISPENSA

C'è una parte dei neofiti del mangiar sano che può essere definita i talebani della tavola. Per costoro tutto quello che ritengono sia tradizionale, è eccelso. Anche le cicerchie: nel Valdarno superiore dove sono nato le cicerchie venivano usate nella rotazione delle culture per il sovescio (Ciro l'ha spiegato bene) e per il governo dei cavalli e degli asini. Solo nelle annate di carestia si toglievano agli animali e le mangiavamo, senza entusiasmo, noi.

Se qualcuno volesse assaggiarle, poche, consiglio questa ricetta.

Zuppa di cicerchie

Ingredienti:

50 g a persona di cicerchie, ammollate per 12 ore, cambiando l'acqua dopo le prime 4 ore

aglio, sale, pepe, peperoncino, olio di oliva di frantoio

Esecuzione: porre le cicerchie a bollire in poca acqua con uno spicchio d'aglio. Preparare a fianco in un'altra pentola dell'acqua bollente. Dopo un'ora scolare le cicerchie e passarle nell'acqua a bollore pulita. Altre due ore di cottura a fuoco dolce, poi salare. Una volta intiepidite si condiscono nella scodella, un giro di pepe, o peperoncino, e del buon pane.

24. CORIANDOLO

FARMACIA

Nome scientifico: Coriandrum sativum
Nomi dialettali: erba delle cimici

Il termine coriandolo deriva dal greco *koris* (cimice) per indicare l'odore fetido dei suoi frutti acerbi. È una delle piante più usate contro il meteorismo intestinale, insieme ai finocchi e all'anice. L'olio di coriandolo trovava impiego, decenni fa, in campo sportivo contro contratture muscolari e distorsioni.

PARTI UTILIZZATE: frutti essiccati.
IMPIEGO: in infuso insieme ad anice e finocchio.
INDICAZIONI: aerofagia.
CURIOSITÀ: in Puglia il coriandolo viene aggiunto al pane per mantenerlo fresco più a lungo.

DISPENSA

Le foglie si usano per aromatizzare le pietanze, sono infatti ricche di oli volatili. Così come i semi, adoperati per il curry, per le conserve sottaceto, per i prodotti da forno.

L'olio, che è fungicida e battericida, è usato in profumeria e per aromatizzare gin, vermouth e Chartreuse.

Ricordo che negli orti si pianta vicino all'anice per preservarlo dai parassiti; l'infuso contrasta l'infestazione del ragnetto rosso.

25. FICO D'INDIA

FARMACIA

Nome scientifico: Opuntia Ficus indica
Nomi dialettali: fichitigne, fichi cu spine

Nella bassa Puglia, dove sono nato e cresciuto, i fichi d'India erano per noi ciò che il mais era per i padani, e forse di più, visto che al di là dell'essere uno splendido alimento, le loro foglie erano anche un'ottima arma contro tante patologie. I contadini in estate facevano colazione direttamente nei campi con questo gustoso frutto; e, nei periodi di carestia, non era raro che ci facessero anche pranzo e cena.

Il fico d'India non solo ha un sapore eccezionale, è anche estremamente energizzante, vista la sua grande ricchezza in sali minerali e vitamine. A fine estate, gli ultimi frutti venivano raccolti con una parte della foglia carnosa e appesi nelle cantine insieme a corone di pomodori e peperoncini. Era uno spettacolo entrare in quei luoghi magici, pieni di odori antichi, ove gli assiti emanavano sentori di melone e mele renette.

PARTI UTILIZZATE: frutti e foglie (pale).
INDICAZIONI: i frutti raccolti il mattino sono astringenti, quelli

raccolti al sole cocente del mezzogiorno sono lassativi. Le foglie carnose hanno una polpa (mesofillo) che ha proprietà simili a quelle dell'aloe.

IMPIEGO: il succo delle foglie è molto utile nella cura delle ustioni.

DISPENSA

Ottimo consumato fresco in tarda estate-autunno. Si trova nei mercati e nei negozi di frutta e verdura, in tutto il Sud, in particolare in Sardegna e Sicilia, dove è coltivato in modo razionale per la raccolta.

È un cactus di origine messicana ed è sempre uno spettacolo vederlo, con le sue forme barocche, i suoi fiori magici, i suoi frutti colorati e deliziosi. Se poi c'è anche il canto delle cicale...

26. FIENO GRECO

FARMACIA

Nome scientifico: Trigonella foenum graecum

Nomi dialettali: caffè messicano, erbe de conigli

Una volta, quando il pane raffermo si usava per le ribollite, quando le patate si cuocevano sotto la cenere e quando le galline mangiavano gli avanzi, alle mucche si dava come foraggio il fieno greco. Il latte aveva un sapore forte e intenso, che i raffinati palati di oggi non accetterebbero mai. Peccato: un latte che derivi da un tale foraggio contiene intatte tutte le proprietà mediche di questa speciale piantina, ricca in ormoni vegetali così utili per la nostra salute. I fitoestrogeni, infatti, sono estrogeni a bassissimo dosaggio utili per l'accrescimento e per la profilassi di molte patologie e, soprattutto, senza alcun effetto collaterale.

PARTI UTILIZZATE: sommità fiorite e semi. Le prime emanano un odore così intenso che negli erbari, a distanza di centinaia di anni dalla raccolta, lo si avverte ancora.

INDICAZIONI: nei disturbi della menopausa, negli ascessi, nelle foruncolosi, nelle disappetenze.

IMPIEGO: infuso di foglie e fiori. Macerato caldo di semi da usare come impiastro contro ascessi e foruncoli.

DISPENSA

Si trova nei luoghi asciutti dell'Europa meridionale. Una volta, in molte zone, costituiva una percentuale importante dell'alimentazione dei bovini e degli ovini. Le sue foglie appena germinate sono ricche di ferro e sono ottime in insalata. I suoi semi sono usati per il curry e sono contenuti in un baccello arcuato, lungo, che termina con una punta acuminata.

In Medio Oriente il decotto di fieno greco viene usato per combattere la frigidità: 40 semi schiacciati in un litro di acqua bollente.

27. FIORDALISO

FARMACIA

Nome scientifico: Centaurea cyanus
Nomi dialettali: ambretta, garofanino

È il fiore degli impressionisti: lo trovate in tutti i quadri di Monet insieme a papaveri e fior di cuculo. D'altronde la bellezza di questa pianta è unica: i suoi fiori sono dei veri fuochi di artificio.

È utilissima nelle malattie del segmento anteriore dell'occhio: congiuntiviti, cheratiti, tanto che i francesi chiamano il fiordaliso *casselunettes*, spezzaocchiali. Il fiordaliso è efficace anche nella terapia della gotta.

PARTI UTILIZZATE: foglie, fiori, freschi o essiccati.

INDICAZIONI: utilissimo come disinfettante e astringente nelle congiuntiviti batteriche e allergiche. Eccezionale nei traumi contusivi dell'occhio, nelle blefariti (infiammazioni delle palpebre). Straordinario per abbassare l'uricemia.

IMPIEGO: colliri, lavande oculari.

CURIOSITÀ: l'industria cosmetica utilizza il fiordaliso insieme alla *Hamamelis* per produrre lozioni toniche per la pulizia della pelle.

DISPENSA

Anche se non ho mai usato il fiordaliso in cucina, ne parlo per due motivi.

È una pianta bellissima che riempie il cuore: i suoi fiori, di solito blu, ma possono essere anche rosa, rossi o bianchi, sono una gioia. Purtroppo i diserbanti hanno quasi cancellato la sua presenza nei prati, nei campi di grano... c'è il rischio che la vedremo in futuro solo nei musei e nelle coltivazioni per usi farmaceutici.

Era uno dei prodotti di bellezza di mia nonna materna, che per mantenere bianchi i suoi bellissimi capelli, quando li lavava li risciacquava con l'acqua dove aveva posto dei fiori di fiordaliso.

P.S.: la cucina delle mode, qualche anno fa, lanciò i fiori di fiordaliso per decorare le insalate.

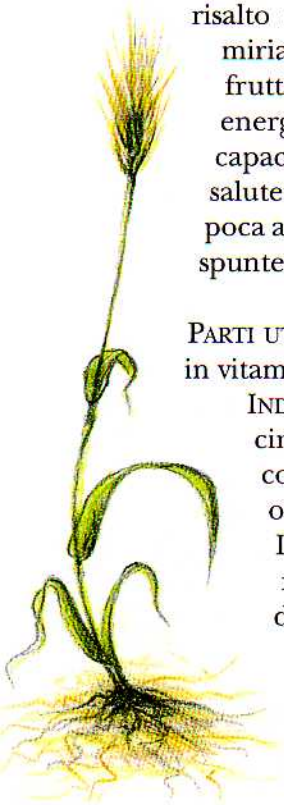
28. FRUMENTO

FARMACIA

Nome scientifico: Triticum vulgare
Nomi dialettali: carusella, granu

La storia del grano accompagna la storia dell'*homo sapiens*. È recente la scoperta a Gerico di granai e frantoi risalenti a diecimila anni fa.

Questo antico cereale è stato per millenni il principale nutrimento per l'uomo. Il seme del frumento contiene il 70 per cento di glucidi, il 12 per cento di proteine, il 2 per cento di grassi, insieme a numerose vitamine e sali minerali. Da questo si capisce come una merenda di pane e pomodoro sia un alimento eccezionale. La medicina naturale dà gran risalto ai chicchi di grano germinati: hanno una miriade di *vitalie*, come a me piace chiamare i frutti di Dio. Sono quelle molecole piene di energia, in gran parte ancora da individuare, capaci di generare una spiga e a noi di dare tanta salute. Preparare i germi è facile. Basta tenere in poca acqua per un paio di giorni i chicchi, e da essi spunterà la vita: il germe del grano.



PARTI UTILIZZATE: la farina, ma anche il germe ricco in vitamina E, fosforo e magnesio.

INDICAZIONI: il pane è utile a tutti, grandi e piccini; non è vero che il pane fa ingrassare; una corretta quantità giornaliera (60-80 g) è un ottimo supporto alimentare per tutti.

IMPIEGO: al di là dell'uso alimentare del frumento, in fitoterapia si utilizza molto l'olio di germe di grano quale ricostituente ed emolliente. Utili anche i grani macerati in acqua bollente, per cataplasmi su ascessi cutanei. L'assunzione della crusca è ottima nella terapia della stipsi.

Dispensa

Immaginate un mondo senza grano: impossibile. Niente pane, niente pasta, niente dolci: impossibile.

Fino alla seconda guerra mondiale sulla tavola della gente semplice c'era il pane e il companatico. Pensiamo al Padre nostro: dacci oggi il nostro pane quotidiano...

Ricordo che nelle elezioni del 1948 molti manifesti avevano come slogan "pane e lavoro", altri "pane e libertà".

E pensare che oggi mangiare del pane degno di questo nome è molto difficile.

Se trovate del pane buono, cosa non difficile in tanti negozi della provincia di Arezzo (farina di grano locale macinata a pietra, lievito madre, acqua di sorgente, forno a legna), eccovi una ricetta: la minestra di pane.

Il pane non si butta via mai. "Attento anche a non perdere le bricioline, altrimenti Nostro Signore ti accenderà il mignolo della mano destra e ti manderà a raccoglierle" mi ripeteva mia madre nei miei primi anni.

Minestra di pane

Ingredienti:

pane casareccio raffermo, almeno di 5-6 giorni, tagliato a fette alte un centimetro
carote, sedano, cipolla rossa di San Sepolcro (Ar)
fagioli cannellini cotti
un po' di bietoline
pomodori
olio di frantoio
sale, pepe
e, se d'inverno, cavolo nero

Esecuzione: pulire e lavare le verdure, spellare e togliere i semi ai pomodori (costoluto). Mettere le carote, il sedano e la cipolla a soffriggere a fuoco dolce nell'olio. Appena la cipolla diviene trasparente, unire i pomodori a pezzi. Far andare per dieci minuti, aggiungere i fagioli e un po' della loro acqua di bollitura; cuocere per mezz'ora. Unire le verdure tritate e far

andare per due ore, aggiungendo se necessario acqua bollente. Porre il pane nelle scodelle, versarci sopra il contenuto della pentola. Attendere che intiepidisca, aggiungere un giro d'olio e... buon appetito.

29. GALEGA

FARMACIA

Nome scientifico: Galega officinalis
Nomi dialettali: erba de capre, lavamani

Vecchi pregiudizi consigliano alla mamma che allatta un'alimentazione ricca in cibi carnei e formaggi; il risultato è purtroppo quello di una donna che ingrassa, senza un goccio di latte in più. Nella fase di allattamento più che mai la nutrice deve avere un'alimentazione sobria ed equilibrata, ricca in alimenti nobili quali legumi, pesce azzurro, frutta e verdura. Per aumentare la portata lattea è sufficiente un infuso di galega, ottima pianta galattofora. Questa bella papilionacea la trovate dappertutto in Italia, soprattutto nei luoghi freschi e umidi.

PARTI UTILIZZATE: foglie e semi essiccati: la pianta fresca, se presa in dosi eccessive, può essere tossica.

INDICAZIONI: la galega oltre che come galattogeno è eccezionale anche per abbassare la glicemia del diabete di tipo 2.

IMPIEGO: essenzialmente decotto di semi e foglie.

AVVERTENZE: prima di usarla in allattamento sentire il parere del proprio medico.

DISPENSA

Il succo fresco, ottenuto dalle parti verdi, veniva usato come caglio per fare il formaggio.

Non so di impieghi in cucina, anche perché l'uso della pianta fresca è sconsigliato.

Perché ne parlo? Perché è una pianta bellissima, perenne, con i fiori raggruppati in lunghi racemi, di bellissimo colore rosa, lilla o blu chiaro. Cresce in luoghi umidi e caldi e ben soleggiati.

30. GALLIO

FARMACIA

Nome scientifico: Galium verum
Nomi dialettali: caglio, galeazza

Le leggende su questa meravigliosa pianta sono tantissime. La più bella è quella che vuole il gallio essiccato e affastellato per fare il giaciglio del Bambin Gesù, da cui il nome *Pueri Divini stramen.*

Nella vita comune invece questa pianta fu di enorme aiuto ai pastori di un tempo per cagliare il latte di pecora.

Ma è in un campo completamente diverso da quello fitoterapico e alimentare che il gallio aiutò per secoli l'uomo. Il giallo dei suoi fiori e il rosso della sua radice hanno, infatti, fornito per secoli, prima dell'arrivo della coloreria chimica, tinte stupende per tutti i pittori dei secoli passati. Famosa, negli annali del tempo, fu l'ira di Michelangelo contro i tesorieri di Giulio II, che non pagavano a sufficienza i contadini che

producevano gallio e cartamo, così utili per i suoi dipinti.

PARTI UTILIZZATE: foglie, fiori, radici.
INDICAZIONI: in fitoterapia il gallio viene usato come diuretico e in terapia contro l'acne.
IMPIEGO: macerato di radici, decotto di foglie e fiori.

DISPENSA

Uno dei nomi dialettali, caglio, indica la principale utilizzazione, in passato, di questa pianta: si usava per trasformare il latte in formaggio. Oggi, di cagli vegetali è rimasto il cardo, il carciofo selvatico, ancora usato da qualche casaro in Sardegna, nelle zone alpine e appenniniche.

Il giallo estratto dal fogliame viene utilizzato per colorare alcuni formaggi e il burro.

31. GAROFANO

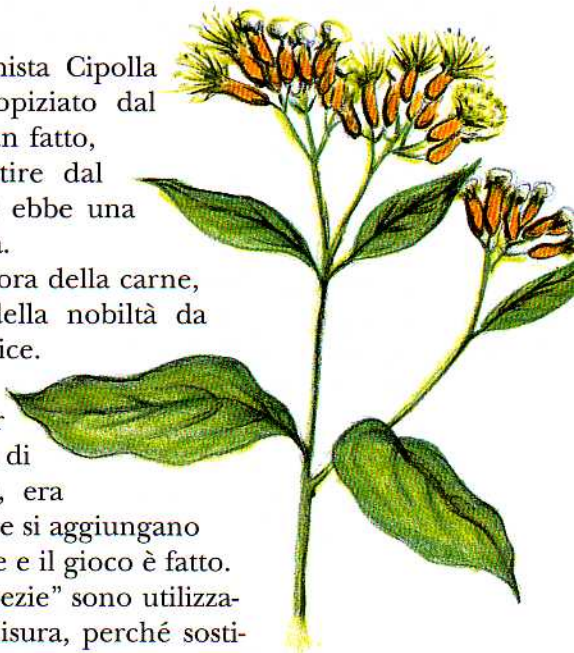
FARMACIA

Nome scientifico: Eugenia caryophyllata

È una spezia molto usata in fitoterapia; i chiodi di garofano entrano ad esempio nella composizione del laudano (vedi cannella). Essi hanno un enorme potere antibatterico: le nostre nonne lo sapevano e, infatti, li aggiungevano a dolci, bolliti, conserve casalinghe, per evitare l'insorgere di sovrainfezioni alimentari.

PARTI USATE: boccioli, da cui si ricavano i chiodi.
INDICAZIONI: personalmente uso molto i chiodi di garofano nelle inalazioni per faringiti e bronchiti.
IMPIEGO: in decozione e in cucina.

Dispensa



Secondo l'economista Cipolla il Rinascimento fu propiziato dal pepe e dalle spezie. È un fatto, comunque, che a partire dal 1300 la via delle spezie ebbe una straordinaria importanza.

Le spezie, più ancora della carne, dividevano la cucina della nobiltà da quella della gente semplice. Il loro costo era altissimo ma il loro uso per carne e pesce, in assenza di una catena del freddo, era indispensabile. Al piacere si aggiungano le proprietà terapeutiche e il gioco è fatto.

Ancora oggi le "spezie" sono utilizzate, sia pure in minor misura, perché sostituite, con gravi danni per la salute e la gola, dagli aromi: cioè dagli aromi chimici. Pensate alla potenza delle industrie: gli aromi naturali si chiamano, per legge, aromi naturali, gli aromi artificiali si chiamano, per legge, aromi.

I chiodi di garofano si usano in cucina per i brasati, gli stracotti, i sottaceti, le marmellate, il vino cotto (*brulé*) insieme alla cannella.

Nel mio volume *La cucina semplice dei sapori d'Italia* ricordo due piatti della tradizione rinascimentale ancora oggi presenti nella carta di alcuni ristoranti toscani:

il castrato garofolato (n.99);

il peposo alla fornacina (n.120). Questa ricetta fu migliorata da Filippo Brunelleschi quando si costruiva la cupola del Duomo di Firenze e, dopo, integrata da Giuseppe Alessi, che introdusse il pomodoro.

32. GELSO NERO

FARMACIA

Nome scientifico: Morus nigra
Nomi dialettali: morelle

Il gelso nero non ha nulla a che fare con il gelso bianco, delle cui foglie si nutrono i bachi da seta; i suoi frutti sono infatti buonissimi, a differenza di quelli dati dal bianco.

Essi sono rinfrescanti, lassativi e, devo dire, di un sapore acidulo antico, difficilmente apprezzabili da palati abituati a sapori più immediati. Una volta, quando non c'erano bibite confezionate, lo sciroppo di gelso era diffusissimo nelle famiglie italiane; immaginate la bontà e la ricchezza di vitamine che un bicchiere di questa delizia apportava a noi ragazzi di un tempo. E senz'altro non erano bibite additivate con coloranti o conservanti.

PARTI UTILIZZATE: frutti e foglie.

INDICAZIONI: i frutti sono eccezionali contro la stipsi; le foglie utili contro il diabete.

IMPIEGO: i frutti andrebbero mangiati freschi il mattino appena svegli; combattono la colite spastica e favoriscono l'evacuazione. Sono ottimi, come dissetanti e rimineralizzanti, sciroppi e gelatine. Il decotto di foglie è utile contro il diabete mellito.

DISPENSA

I gelsi neri sono deliziosi mangiati in purezza. Sono sublimi con vino bianco e un po' di zucchero (i migliori bianchi da usare sono il poreno, il vermentino, l'inzolia, il grillo).

Altrettanto sublimi sono gli sciroppi e le marmellate, cfr. più avanti, n. 48, n. 50, n. 60.

33. GIRASOLE

FARMACIA

Nome scientifico: Helianthus annuus
Nomi dialettali: mirasole

La moderna botanica ha impiegato molto a capire come faccia il girasole a ruotare la sua pesante corona per seguire la luce solare. Bene, la spiegazione è questa: ogni fiore possiede una certa quantità d'acqua (circa 30 cc) depositata nella sua parte più bassa. Quando il fiore decide di girarsi per seguire il sole, ogni cellula che compone la corona cede per capillarità la sua acqua alla cellula vicina; lo spostamento di questa massa d'acqua fa ruotare il fiore; alla fine l'acqua si deposita per gravità alla base della corona, pronta per essere riusata per nuove direzioni. Miracoli della natura!

A parte la delizia estetica di questo fiore capace di sconvolgere con la sua bellezza la sensibilità di tanti pittori (da Van Gogh a Monet), sono le sue virtù salutari a meravigliarci sempre di più. I semi di girasole infatti sono ricchi non solo di olio (questo lo sapevamo un po' tutti) ma anche di proteine nobili (ben il 28 per cento) e di zuccheri (20 per cento). Questo vuol dire che usando semi di girasole in zuppe e minestre si offrono elementi preziosi a chi le mangia. Ma questi cibi sono purtroppo conosciuti solo da una piccola nicchia di persone e, invece, sarebbero di grande utilità a bambini disappetenti o ad anziani che non riescono a nutrirsi.

Molto più diffuso, invece, è l'olio di girasole, ricco in sostanze anticolesterolo; ottimo da usare è quello spremuto a freddo, soprattutto per condire insalate e verdure. Per cucinare, preferisco quello di oliva.

PARTI UTILIZZATE: semi, foglie.

INDICAZIONI: l'olio di girasole è ottimo per tutte le età. Abbassa il colesterolo e i trigliceridi in eccesso. Il decotto di foglie è utile contro le malattie da raffreddamento.

IMPIEGO: le foglie decotte o macerate vengono applicate come cataplasma sulla gola e sul torace, per curare faringiti e bronchiti. Buona l'abitudine di assumere un cucchiaio di olio al mattino a digiuno per combattere la stipsi e l'ipercolesterolemia.

DISPENSA

Una bella grande composita, con uno stelo peloso e robusto ornato di foglie cuoriformi e un grande capolino con petali gialli pieno di semi. Questi semi si possono consumare freschi, tostati o macinati. Pressandoli si ottiene un olio col quale si può produrre margarina, o che può essere usato in cucina. I semi si possono aggiungere al pane, e la farina è un buon componente per prodotti da forno.

Non sono un medico, ma ho quasi il doppio degli anni di Ciro e, come olio, uso solo quello ottenuto dalle olive.

34. GIUGGIOLA

FARMACIA

Nome scientifico: Ziziphus

Nomi dialettali: bacche de san Calisto, jujuba

L'antico detto *brodo di giuggiole* stava a significare l'estrema delizia di un avvenimento pari solo alla bontà del brodo di *Ziziphus*: questo per indicare quanto sia gustoso il decotto di queste bacche meravigliose. La purea che se ne ricava però non ha solo valore di alta gastronomia, è anche un'arma molto utile in tutte le malattie infiammatorie e in tutti gli stati di denutrizione. Qui casca a fagiolo una delle patologie più frequenti

della prima infanzia: la stomatite. Appena i bambini di nove mesi cominciano a gattonare, entrano in contatto con germi presenti sul pavimento; portando le mani alla bocca sono facilissime queste infezioni: la bocca si riempie di afte e bolle, compare febbre e forte dolore alla deglutizione, il bambino piange e soprattutto non si alimenta. In tanti anni di pediatria ho visto numerose volte bambini ricoverati per questa patologia, banale solo in età adulta. Il bambino non riesce a nutrirsi e le difese immunitarie si abbassano sempre di più: bisogna quasi sempre ricorrere a flebo. Il brodo di giuggiole in questi casi fa miracoli: una pappa così dolce e morbida viene facilmente presa dal bimbo, non solo, grazie al potere antinfiammatorio enorme che lo *Ziziphus* ha, le afte iniziano subito a guarire. L'alto potere nutritivo delle giuggiole permette al bambino di riprendersi immediatamente e la stomatite diviene solo un brutto ricordo.

PARTI UTILIZZATE: le bacche denocciolate.

INDICAZIONI: la purea di giuggiole, grazie alla sua ricchezza in mucillagini, è indicata in tutti gli stati infiammatori, soprattutto nell'infanzia. Ottimi risultati si ottengono nelle faringiti, stomatiti, bronchiti, coliti.

IMPIEGO: essenzialmente alimentare; un impiastro di macerato di giuggiole è utile per i foruncoli e negli ascessi cutanei, al pari dell'ittiolo.

DISPENSA

All'inizio della scuola, per tutto il mese di settembre, uscivo di casa con le tasche piene di giuggiole. Erano buone, specie quelle, dolcissime, un po' appassite. Ma anche quelle marrone chiaro, lucide e turgide, erano piacevoli. Ricordo che mio padre me ne faceva trovare, tutte le mattine, una scodella che

raccoglieva prima di andare nei campi.

Dopo venivano i fichi secchi e, verso fine ottobre, le castagne bollite.

Del brodo di giuggiole ho sentito tanto parlare, ma non l'ho mai visto, né, ovviamente, assaggiato.

Se qualche lettore mi facesse sapere dove si gusta o come si fa gliene sarei grato.

35. GRAMIGNA

FARMACIA

Nome scientifico: Agropyrum repens
Nomi dialettali: erba de cane, granu farsu

La leggenda vuole che la gramigna e la zizzania fossero seminate dal diavolo per scompigliare e inaridire le messi. Ma i furbi contadini ben presto cominciarono ad amare questa umile graminacea.

In agosto, sotto il solleone, zappatori dal fisico possente spingevano la vanga quaranta centimetri sottoterra per estirpare gli stoloni di questa infestante. Una volta al pugile argentino Monzon fu chiesto che tipo di palestra frequentasse, il povero pampero, che di palestre forse non ne aveva mai vista una, rispose: "Quello che sono lo devo alla zappa e alla gramigna". Una volta, a differenza di oggi, la gramigna era rispettata dai contadini: veniva essiccata sui cannici e usata tutto l'anno quale foraggio per i conigli e, ancora più spesso, per curare tante piccole patologie nell'uomo.

Il fatto che dive-

nisse foraggio per i conigli merita un piccolo commento, per capire il valore di questa magnifica erba: i conigli sono animali delicatissimi, che si ammalano e muoiono per un nonnulla. Basta una verdura sbagliata, un'erba non gradita, e la "ventrina" (diarrea violenta tipica di queste bestie) li uccide. Ho visto conigliere decimate dal giorno alla notte per un'epidemia di questa diarrea: la gramigna rappresenta per loro non solo un ottimo alimento ma anche un potente disinfettante delle vie intestinali.

PARTI UTILIZZATE: essenzialmente le radici.

INDICAZIONI: la gramigna è, insieme all'uva ursi e all'erica, la pianta più utile per la cura delle cistiti. Eseguendo un'urinocultura prima e dopo l'uso di queste erbe si scoprirà il loro beneficio, superiore a mio avviso a quello di molti antibiotici.

IMPIEGO: il metodo migliore per usare la gramigna è il decotto.

DISPENSA

Non ho mai sentito che la gramigna venisse usata in cucina. Mio nonno materno la mescolava, ogni tanto, con il foraggio per i cavalli perché rendeva il pelo lucente. Ricordo anche che i cani e i gatti di casa ogni tanto ne mangiavano.

36. KAKI

FARMACIA

Nome scientifico: Diospyros kaki
Nomi dialettali: pomi de Dio, loti

Italo Calvino era affascinato dallo spettacolo che in autunno offrono questi alberi spogli di foglie e pieni di frutti rossi che egli paragonò ad alberi di natale.

I frutti del kaki sono un vero treno energetico: sono ric-

chi di zuccheri, strapieni di vitamine A e C, di calcio, fosforo e manganese.

Il kaki è un'arma fantastica nella gastroenterite del bambino. Un piccino di sei-sette mesi con forte diarrea spesso finisce disidratato in ospedale; qualsiasi cibo mangi gli aumenta la diarrea ed egli entra in una spirale di perdita di liquidi e astenia. In questi casi il kaki fa miracoli. Alimentando per un giorno intero il bambino con questo frutto gli daremo energia, acqua, sali e vitamine.

L'unico problema di queste meravigliose, grandi bacche colorate è che quasi sempre vengono raccolte acerbe e maturate artificialmente. Questo succede soprattutto perché, lasciandole maturare sugli alberi (come dovrebbe avvenire per tutta la frutta), appena il tasso zuccherino è giusto gli storni arrivano come esattori delle tasse, divorando in poche ore il raccolto e i sacrifici di un anno intero.

PARTI UTILIZZATE: essenzialmente i frutti.
INDICAZIONI: in tutti i casi di diarrea, nella convalescenza postoperatoria, nelle disappetenze di bambini e anziani.
IMPIEGO: esclusivamente alimentare.

DISPENSA

Si lasciano maturare sulla pianta (sia quelli morbidi "a cucchiaino" sia quelli duri "a mela") e sono eccellenti.

Naturalmente, salvo casi eccezionali, quelli che si comprano sono raccolti acerbi e maturati artificialmente: sono meno buoni e meno benefici.

Il diospero – uso il termine che mi è familiare, al posto di kaki, o loti – è uno di quei frutti della natura che è bello lasciare sulla pianta, fra le prime a perdere le bellissime foglie, e raccogliere fin sotto Natale. È vero che gli uccelli e il vento fanno decimazioni decise, però quelli che restano sono veramente un dono del Signore.

Marmellata di diosperi

Ingredienti:
1 kg di diosperi
500 g di zucchero
1 o 2 chiodi di garofano

Esecuzione: pulire, sbucciare i diosperi, accomodarli in un tegame a bordi alti. Appena si alza il bollore, ovviamente a fuoco lento, aggiungere lo zucchero e far cuocere, dolcemente, girando spesso, per una mezz'ora. Mettere in barattoli, da conservare al buio e al fresco, e consumarli entro una ventina di giorni.

37. KIWI

FARMACIA

Nome scientifico: Actinidia chinensis

Tante volte le mamme mi chiedono informazioni su frutta e verdura biologica per i loro bambini. Non è facile trovare risposte: mele, pere, pesche sono tutti frutti delicatissimi che spesso vengono trattati con pesticidi. Esistono però dei frutti che, per la robustezza della loro cultivar, non si ammalano mai. Sono: uva fragola, kiwi, kaki, sorbe, giuggiole. In ottobre e novembre di questi frutti ce n'è a iosa; impariamo a usarli e ad abusarne.

Il kiwi è in assoluto il frutto più ricco di vitamina C; ma attenzione: la quantità di questa vitamina dipende da quanto tempo questo frutto rimane nei magazzini; il periodo di maturazione del kiwi è otto-

bre-novembre, ma siccome ne vedo tanti nei mercati anche a febbraio, marzo...

PARTI UTILIZZATE: essenzialmente il frutto.

INDICAZIONI: il kiwi è una delle poche armi naturali che abbiamo per combattere la stipsi; le erbe comunemente usate per favorire l'evacuazione (senna, frangula, rabarbaro) non le amo per niente: a lungo andare, infatti, sono fortemente irritanti per l'intestino.

Per combattere la stipsi i kiwi devono essere ipermaturi; ma, poiché spesso nei mercati li trovate duri e acerbi, fate così: prendete tre kiwi e metteteli in un sacchetto di plastica insieme a due mele, chiudete il sacchetto e lasciatelo in cucina dove c'è un po' più di caldo. Dopo due giorni le sostanze aromatiche volatili delle mele hanno fatto maturare i kiwi; mangiatene tutte le sere e l'alvo diventerà regolare.

IMPIEGO: essenzialmente alimentare.

DISPENSA

Il kiwi, maturato sulla pianta, e mangiato in stagione, che in Italia è fine settembre-novembre, è un frutto delizioso e salutare. Il nostro paese è il più grande produttore di kiwi del mondo, e noi abbiamo kiwi tutto l'anno anche se da fine primavera a settembre li importiamo dalla Nuova Zelanda, con la quale l'Italia si è divisa il mercato mondiale. Viaggi lunghi, nel tempo come nello spazio, non migliorano la frutta e la verdura. Perciò attenzione alla stagione.

Voglio anche ribadire un'altra cosa, che è stata già accennata da Ciro. Tutta l'attenzione degli studiosi è stata volta a "migliorare" le produzioni di frutta (come di carne, di latte...), sotto il profilo estetico e quantitativo. L'albero che produce più mele, più grandi e più "belle", è l'albero migliore. Ma migliore per chi? Per il produttore, naturalmente (così come la mucca che dà più latte è preferita a quella che ne dà meno ma migliore; così come la razza che dà più carne in meno tempo).

C'è un punto che va considerato: il melo che dà più mele ha bisogno di maggiori trattamenti chimici, così come le pianti-

ne che danno le fragole più grosse... o la vacca che dà più latte.

Le piante da frutto più sono rustiche meno hanno bisogno di trattamenti chimici: quelle spontanee non ne hanno bisogno per niente. Il kiwi (come mi piace ricordare quello che ha detto sopra Ciro!) non ne ha bisogno. Come non ne necessitano l'uva fragola, il kaki, le sorbe, le mele e le pere delle antiche *cultivar*.

La saggezza della natura è superiore a quella dell'uomo, meglio: la natura è più onesta dell'uomo.

38. LATTUGA

FARMACIA

Nome scientifico: Lactuca sativa

Nomi dialettali: amarulla, rattuga

È una delle poche piante che gli spagnoli di Colombo esportarono dall'America; in compenso importarono, a iosa, morbillo, sifilide, raffreddore, lebbra, mentre quei meravigliosi popoli ci ricambiavano con peperoni, mais, patate, tacchini.

Più che dalle vili spade di Cortez, gli indigeni americani furono uccisi dal raffreddore, virus per noi banale, ma contro il quale essi non avevano nessuna immunità.

La lattuga domestica deriva dalla *Lactuca virosa*, pianta fetida solo per gli sprovveduti che si limitano a prendere in considerazione soltanto l'odore pesante dei suoi fiori. Da questa nobile infestante, alta quanto un uomo, per secoli i medici antichi hanno estratto il *lattucario*, potente sedativo e ipnotico.

Tracce di questa preziosa sostanza rimangono anche nella lattuga coltivata, tant'è che spesso i medici naturisti consigliano lattuga la sera per favorire il sonno.

È una verdura ricca in calcio, vitamine e magnesio. Ma bisogna fare attenzione a non mangiare quella coltivata in orti vicini alle strade: la sua capacità di assorbire benzopirene e altre molecole cancerogene è unica.

PARTI UTILIZZATE: essenzialmente le foglie per scopo alimentare, il lattice in fitoterapia.

INDICAZIONI: la lattuga è un ortaggio utilissimo a tutte le persone nervose, agli insonni, agli ipertesi.

IMPIEGO: prevalentemente per uso alimentare; il lattice, come sonnifero e sedativo della tosse, va usato sotto controllo medico.

DISPENSA

Un'insalatina con un pochino di sale e tanto buon olio d'oliva (io a questo punto aggiungo sempre di frantoio, che in realtà vuol dire niente, come niente vuol dire extravergine d'oliva. Qualcosa vuol dire DOP). Perciò quando scrivo olio d'oliva di frantoio intendo dire che è un olio prodotto con olive raccolte a mano e molite entro 24-36 ore in un frantoio aziendale – oggi esistono piccoli frantoi per piccoli olivicultori... Non come accade oggi che molti, troppi produttori, portano le olive a un oleificio e ritirano l'olio – fatto con quali olive?... Ve l'immaginate, nel vino, i produttori che portano l'uva in una cantina e poi ritirano il prodotto? Solo chi si rende responsabile della lavorazione, della molitura, dell'imbottigliamento può garantire il risultato finale. Perché negli oli d'oliva industriali c'è scritto "prodotto imbottigliato da..."? Preferite quegli oli dove c'è scritto "prodotto **e** imbottigliato dall'olivicultore". E attenti anche alle *cultivar*: leccino, moraiolo, tonda iblea... sono centinaia.

La lattuga è buona e fa bene quando è coltivata nei luoghi giusti (lontano da fonti inquinanti), altrimenti è meglio non mangiarla.

Oggi che le concentrazioni urbane impediscono il rapporto di conoscenza, fiducia e "sorveglianza" del produttore e soprattutto della catena che porta il prodotto sulla nostra tavo-

la, dobbiamo fidarci dei controlli. "Sorvegliare" i controllori. In una democrazia bisogna essere sempre vigili, per il nostro bene.

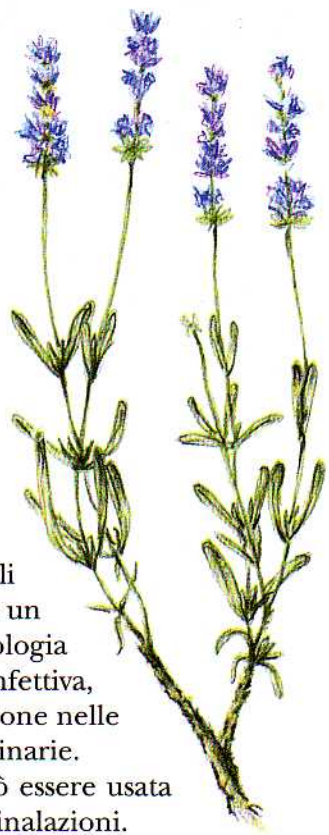
39. LAVANDA

FARMACIA

Nome scientifico: Lavandula officinalis
Nomi dialettali: spicu, spica de Francia

La lavanda ha un potere antisettico enorme, che in fitoterapia usiamo per debellare faringiti, otiti, infezioni delle vie urinarie.

Per i pochi che ancora non credono al potere delle erbe, ricordo che le nostre nonne usavano la lavanda chiusa in sacchettini per uccidere le tarme negli armadi. E se uccide insetti così, figuriamoci cosa fa con i batteri. Non solo: per secoli la lavanda insieme al tabacco è stata usata come pesticida naturale per eliminare virus e pidocchi delle piante da frutto.



PARTI UTILIZZATE: sommità fiorite, essiccate in estate all'ombra su cannicci.

INDICAZIONI: la lavanda, grazie ai suoi oli essenziali (cineolo e geraniolo), è un forte antisettico per qualsiasi patologia infiammatoria con componente infettiva, avendo però il suo campo di elezione nelle infezioni bronchiali e delle vie urinarie.

IMPIEGO: mescolata a timo e malva, può essere usata in decotto, infuso, fumigazioni e inalazioni.

DISPENSA

Ho ricordi bellissimi della lavanda: tutta la biancheria di casa, anche le tovaglie e i tovaglioli, veniva lavata con la cenere di legna, prodotta in abbondanza dal forno, dai fornelli e dal camino, stesa sui prati al sole, stirata e rimessa negli armadi e nelle credenze con la lavanda – spigo in Valdarno.

L'enogastronomia è parte essenziale della cultura di un popolo, così come importanti ne sono gli usi e le abitudini. Sedere a una tavola con una tovaglia pulita e profumata ti predispone ad aspettare qualcosa di buono e piacevole, vuol dire che in quella famiglia c'è armonia, che la cucina è fatta con amore.

40. LEVISTICO

FARMACIA

Nome scientifico: Levisticum officinale Koch
Nomi dialettali: sedano di montagna, vrustich

Ho sempre affermato che le piante medicinali sono patrimonio culturale dei paesi poveri (vedi Cina e India) e di quelli estremamente civilizzati (Svizzera e Svezia). Nella gran parte dei paesi moderni, ricchi di *yuppies* e donne in carriera, le erbe sono talvolta poco considerate, soprattutto da questa gente che mangia cibi precotti e fa sport su *tapis roulant* in palestre senza aria e senza ossigeno.

Anni fa ero in Svizzera in visita a un amico medico. Rimasi sbalordito dalla costanza con la quale tutte le domeniche questa gente andava per boschi a raccogliere erbe da essiccare, mirtilli e more per confetture e tutte le meraviglie della natura. E, al primo raffreddore, si utilizzavano suffumigi di lavanda e infusi di latte, miele e salvia. Ricordo sempre le stupende zuppe che la moglie del mio collega preparava, grattando radice di levistico come fosse parmigiano. Era un ottimo modo per insaporire le minestre senza usare sale o pepe.

PARTI UTILIZZATE: foglie fresche, radici, semi.
INDICAZIONI: il levistico è un ottimo depurativo del fegato e un'eccellente arma per combattere i gas intestinali.
IMPIEGO: macerato in vino della radice; decotto di semi e foglie.

DISPENSA

Da noi è presente nelle zone subalpine e appenniniche, dove viene chiamato sedano montano.

Levistico dal latino "levare", cioè alleviare. Ha una lunga storia "medica" alle spalle e oggi è usato nelle minestre e zuppe di verdura e cucinato in vari modi. Nei paesi anglosassoni è un ortaggio molto apprezzato.

Un uso curioso mi è stato insegnato nel Cantone dei Grigioni in Svizzera: bere il latte caldo usando come cannuccia il fusto cavo del levistico fa passare il mal di gola. Non so se è vero, ma posso dire che il latte caldo, appena munto da una vacca Brown Suisse, era delizioso. Anche perché eravamo nel 1984, avevo appena passato i 50 anni ed ero felice di essere in un posto tanto bello con amici così straordinari.

41. LIMETTA

FARMACIA

Nome scientifico: Citrus aurantifolia
Nomi dialettali: limoncella

È un agrume da noi poco conosciuto e molto apprezzato invece dagli inglesi (lo chiamano *lime*) che ne avevano scoperto le grandi proprietà curative in India. Si tratta di un piccolo frutto simile al limone ma con la buccia verde.

È famosa in Cina la cura con il succo di limetta mescolato con decotto di salice e miele, metodo contro i dolori vecchio di millenni e ormai fortemente accreditato anche nella medicina ufficiale: le foglie di salice, infatti, sono ricche di acido salicilico che, insieme al pinene della limetta, è un'ottima arma contro i dolori articolari.

PARTI UTILIZZATE: il succo e le foglie; entrambi contengono carburi terpenici (limonene) e alcoli. Il succo di limetta è ricco di pregiate sostanze antireumatiche quali il pinene e il geraniolo.

INDICAZIONI: come tutti gli agrumi, la limetta è utile per tantissime patologie grandi e piccole; dolori reumatici, ipercolesterolemia, insonnia, difficoltà digestive; e ai lettori che si chiedono come possa una pianta curare disturbi così diversi, rispondo al solito che un vegetale, ortaggio o frutto che sia, è una miniera di vitamine, sali minerali e molecole in gran parte sconosciuti, utili per curare e rafforzare le difese dell'uomo.

IMPIEGO: ampio e larghissimo uso terapeutico, come già detto. Le industrie liquoriere e profumiere fanno largo uso delle essenze derivate dalla limetta.

DISPENSA

Lime: mari trasparenti, sabbie bianche, palme da cocco. E splendidi bicchieroni di frutta tropicale, splendide papaie, avocado, mangostin. Che siano i Caraibi, il Brasile, l'India, o..., non ha importanza. Tutto questo non esisterebbe senza il lime.

Alcuni lo usano anche sul pesce e i crostacei, che fuori del Mediterraneo sono piuttosto insipidi.

Io l'ho sempre adoperato per pulirmi velocemente, in qualsiasi occasione, le mani. Basta avere un piccolo temperino, visto che si tratta di una limetta.

42. LINO

FARMACIA

Nome scientifico: Linum angustifolium
Nomi dialettali: linu, liniceddu

Quando nel 1974, ancora studente, entrai nella clinica pediatrica dell'Università di Pisa per prepararmi alla successiva specializzazione, il nostro direttore spesso usava cataplasmi di farina di semi di lino nei bambini con bronchite. Ne rimanevo stupito, perché erano già di moda potenti antibiotici e sulfamidici "bronchiali". Ma questo vecchio metodo funzionava sempre: il muco si fluidificava, la tosse migliorava e la guarigione era certa.

Oggi basta uno starnuto e già si assumono pasticche e pasticchine antivirali con metodi "fai da te" spesso inutili e talvolta dannosi.

Ma il lino è usato da secoli anche come alimento; i suoi semi, triturati con cura e mescolati in splendide zuppe, sono fortemente energizzanti e lassativi. Il loro contenuto in estrogeni vegetali li rende simili, per il potere estrogenico, alla soia e al luppolo.

PARTI UTILIZZATE: semi.

INDICAZIONI: i semi di lino sono utili nella stipsi, nelle anemie, nelle parassitosi intestinali dei bambini, nelle patologie bronchiali e laringee.

IMPIEGO: per la stipsi e le situazioni mediche ove si richieda un buon apporto di estrogeni vegetali, vanno usati i semi in zuppe e minestre. Per i cataplasmi bronchiali, bisogna fare un decotto e applicarlo sul torace per 20 minuti.

CURIOSITÀ: il termine "sei un impiastro" deriva dal fatto che, in tecnica farmaceutica, l'impiastro – a differenza del cataplasma, che ha proprietà emollienti – ha capacità revulsive, cioè irritanti (impiastro molle, ad esempio, su un ascesso, per farlo scoppiare). Essere un "impiastro" vuol dire quindi essere una pappa molle e per di più irritante.

DISPENSA

Il cataplasma negli anni Trenta era uno dei tormenti di noi ragazzi. Mamma, spinta, ma non ce n'era bisogno, dalla nonna, per un nonnulla mi faceva il cataplasma di semi di lino. Meno male che con la guerra e la prigionia del babbo, si cominciò a mangiarlo, il lino, e così niente più cataplasmi.

Forse per questo motivo le zuppe o acquecotte, con i semi di lino, mi sembravano migliori.

Mi fa piacere, a distanza di oltre sei decenni, sapere che mangiavo una cosa che faceva e fa bene.

Il bellissimo fiore è blu chiaro, retto da uno stelo esile, e i semi oleosi sono marroni. Dallo stelo si ottiene una fibra pregiata per tessuti pregiati. Dal seme si estrae a freddo un olio alimentare e a caldo (olio di lino cotto) un olio usato da falegnami, pittori... Il fiore è bello, ma così bello, che incanta.

43. LIQUIRIZIA

FARMACIA

Nome scientifico: Glycyrrhiza glabra
Nomi dialettali: regolizia, miculizza

Pianta conosciuta da millenni, è molto usata in fitoterapia per la cura delle gastriti e delle costipazioni bronchiali. In Francia una tisana composta da gramigna, luppolo, orzo, melissa e liquirizia, viene chiamata *bonne à tout*. Prima della scoperta dell'*Helicobacter pilori*, germe responsabile di gran parte delle ulcere gastriche, i presidi terapeutici utili contro questo tipo di patologia gastrica si basavano soprattutto sull'inibizione della secrezione acida gastrica della mucosa dello stomaco. La liquirizia non solo riesce a far questo, ma esercita anche un grande potere emolliente e antiflogistico sulle parti infiammate dello stomaco.

La liquirizia è molto utile, insieme a salvia e lavanda, per curare le affezioni bronchiali. Ma purtroppo questa bellissima pianta, grazie al suo eccezionale sapore, viene mescolata insieme a frangula e senna per ottenere tisane lassative. Non amo per nulla queste tisane, perché combattono la stipsi grazie a una facoltà irritante della parete intestinale. Non solo: avendo la liquirizia un potere ipertensivo, un uso prolungato di questi infusi può provocare un'ipertensione stabile.

PARTI UTILIZZATE: essenzialmente la radice.

INDICAZIONI: per tutte le patologie gastriche, per le bronchiti catarrali, per le stomati-

ti. È buono l'uso come aromatizzante in tisane calmanti e depurative. È sconsigliato un utilizzo prolungato della liquirizia, per i suddetti effetti ipertensivi.

IMPIEGO: essenzialmente decotto di radici.

DISPENSA

Ricordo con nostalgia i pesci di liquirizia. Una delizia che, se ero stato bravo, la domenica mattina, andando alla Messa, mio padre mi regalava acquistandola all'appalto, cioè al bar tabacchi. Era così piccolo che Garibaldi (il proprietario) me lo porgeva con le pinzette. E non costava niente, era l'omaggio per i sette toscani (i sigari) che mio padre prendeva per tutta la settimana. Mi durava per tutto il tempo della Messa.

Si trova nel Mezzogiorno, in particolare in Calabria, e nelle isole.

Si mangia, anzi si succhia anche la semplice radice essiccata.

44. LUPINO

FARMACIA

Nome scientifico: Lupinus albus

Nomi dialettali: lupineddi, fasulini

Quando eravamo piccoli noi, a merenda la scelta era ristretta: o pane e pomodoro, o pane e marmellata, o lupini.

Ma che vantaggi! Il costo era bassissimo e la salute acquisita tanta. Sono recenti le scoperte nel pomodoro del licopene, molecola antitumorale (e Dio solo sa, al giorno d'oggi, con tutto lo smog che respiriamo, quanto ce ne è bisogno). Grandi lodi vanno fatte anche alle confetture: se sono buone e preparate ad esempio con rosa canina, i nostri bimbi riceveranno anche i famosi "cinorrodonti", vere molecole salva raffreddore.

E dei lupini? Quanti ricordi! Mia madre li lessava e li lavava abbondantemente per eliminare quel fastidioso amaro. E poi

se ne facevano grandi scorpacciate salutari, visto che i lupini sono legumi a tutti gli effetti: buone quantità di proteine, dunque, benefici grassi insaturi, una piccola parte di glucidi.

PARTI UTILIZZATE: legume.

INDICAZIONI: i lupini, ben bolliti e passati per molti minuti sotto acqua corrente per togliere i princìpi amari, sono ottimi nutrienti, utili soprattutto agli adolescenti e agli atleti.

IMPIEGO: i lupini sono buoni leggermente salati e mangiati in momenti di relax (cinema, televisione). Rappresentano sempre un ottimo spuntino o merenda.

DISPENSA

Come tutte le leguminose, sono utili all'organismo. Devono essere bolliti e, una volta freddi, si pongono in un bagno di acqua salata. Sono buoni.

La pianta di lupino è preziosa e lo sarà sempre di più perché è come uno spazzino del terreno: assorbe l'eccesso di fitofarmaci e di altre sostanze velenose (è stata usata anche a Cernobyl) che si trovano nei campi.

45. MANDORLO

FARMACIA

Nome scientifico: Prunus amygdalus
Nomi dialettali: mennula, amendola

Sono nato in Puglia, terra di olivi, fichi e mandorle; ricordo i racconti dei nonni su questa terra arsa dal sole che cinquanta anni fa aveva ancora abitudini e serenità ottocentesche.

Nel mio paese, Grottaglie, negli anni Cinquanta non c'erano praticamente auto e, mentre a Milano i miei coetanei andavano ai laghi con l'Isotta Fraschini, io andavo con il calesse a raccogliere fichi e uva nera.

E mentre i miei amici del Nord avevano fior di pediatri che già prescrivevano moderni antibiotici e cortisone per le bronchiti, io avevo mio nonno che curava la tosse con latte di mandorle dolci. Non so quale dei due tipi di infanzia sia stato migliore; l'unica cosa che posso dire è che fino a venti anni non ho mai preso un farmaco e questo non per mia bravura ma semplicemente perché i nostri vecchi preferivano usare metodi naturali, visto che per trovare una farmacia bisognava fare venti chilometri. Non solo: mia nonna diceva sempre: "Davanti ai muli, dietro ai cannoni e lontano dai dottori".

Ed erano *in primis* frutta e verdure le nostre medicine naturali; con le mandorle, in particolare, si faceva di tutto: ottimi dolci, ma anche latte, olio, burro.

Il latte di mandorle è indicato per i bambini allergici al latte vaccino; l'olio di mandorle dolci (ancora oggi usatissimo e vendutissimo) è utile per lenire pelli arrossate ed eczemi.

Ma soprattutto erano le macedonie di frutta fresca che

venivano usate come profilassi per qualsiasi patologia; ricordo ancora il mix di uva, mandorle e fichi come colazione mattutina capace di dare energia a noi bambini, ma anche forza e vitalità a contadini forti come rocce, capaci di sollevare fascine di legna di cento e passa chili.

Le mandorle infatti sono ricche in vitamine A, B1, B2, PP, acidi grassi insaturi, proteine. Sono, tra la frutta secca oleosa, le meno grasse e dunque le più digeribili.

PARTI UTILIZZATE: essenzialmente i semi; con i fiori del mandorlo si possono fare impacchi emollienti sulla pelle arrossata, utili almeno quanto gli impacchi di foglie di rosa. Dai semi si ricava latte e olio. Dalla varietà amara si traggono principi attivi antispasmodici, da usare sotto controllo medico.

INDICAZIONI: il latte di mandorle è un'ottima alternativa (diluito in acqua) al latte di mucca. L'olio di mandorle dolci è utile per moltissime patologie dermatologiche: eczemi, psoriasi, foruncolosi. Nell'alimentazione naturista, le mandorle sono considerate veri alimenti *nervini*, utili cioè (come il cioccolato) a dare buonumore e forza mentale, grazie al loro potere equilibrante sul sistema nervoso.

IMPIEGO: le mandorle fresche andrebbero mangiate come tali; essiccate possono essere usate in eccezionali *muesli* a colazione, insieme a nocciole, uvetta e latte. L'olio ha invece un uso essenzialmente topico. Impacchi di fiori sono utili contro le emorroidi.

CURIOSITÀ: l'olio di mandorle viene utilizzato come veicolo per farmaci iniettabili (*Olea pro iniectionibus* F.U.IX).

DISPENSA

Le mandorle: pasta di mandorle, latte di mandorle, e tutta la grande pasticceria siciliana. Biscottini di Prato, mantovane, panforte... la pasticceria toscana. Un mondo senza mandorle sarebbe un mondo peggiore. Tanto peggiore se si considera che le mandorle sono buonissime anche in purezza. A una

condizione, che siano italiane (in particolare siciliane). Solo le italiane hanno il guscio duro che necessita di un martello per aprirle. Quelle di importazione dagli Stati Uniti hanno il guscio morbido e poroso. Così poroso che, per proteggerle dai parassiti, le mandorle americane vengono trattate con prodotti chimici che sì uccidono i parassiti, ma certamente non fanno bene alla nostra salute.

Assaggiate le mandorle di Avola, in Sicilia: richiedono un buon martello e un buon punto d'appoggio, ma sono le migliori del mondo.

Il mandorlo è il primo albero da frutto a fiorire alla fine dell'inverno e la sua fioritura – da rosa a bianca – scalda il cuore e preannuncia il risveglio della natura.

46. MANNA

FARMACIA

Nome scientifico: Fraxinus rotundifolia
Nomi dialettali: sucru tundu, mannella

Un giorno capitai per caso in un paesino della Sicilia, Pollina, famoso per la produzione di mannite. E qui assistei a uno dei più intensi spettacoli creati dal connubio uomo-natura: in un'enorme distesa di frassini alcuni contadini incidevano con un coltello la corteccia di questi alberi, legandovi poi un filo di cotone che, partendo dal ramo, conduceva a un secchio di legno. Sul momento non capii cosa volesse dire quest'operazione, eseguita dai contadini locali con amore e una precisione chirurgica. Attilio, l'agricoltore che mi ospitava, aveva, oltre a un bel-

lissimo viso da fenicio, anche una caratteristica: parlava pochissimo. Con un gesto rotatorio delle mani mi fece capire che la mia curiosità sarebbe stata soddisfatta dopo alcuni giorni. E in effetti dopo una settimana, passata con i miei amici siciliani a raccogliere frutti e verdure selvatiche, ritornando nel campo di frassini assistei a uno spettacolo meraviglioso: lungo i bianchi fili di cotone colava nei mastelli di legno una candida manna, che emanava un profumo paradisiaco. Se ai nostri figli facessimo ogni tanto assistere a questi spettacoli, invece di farli giocare al computer, forse la società sarebbe più colta e tranquilla. La manna così raccolta veniva poi tagliata a cannoli e venduta ai pasticcieri del posto: quanta salute e quanta gioia in questi prodotti!

Dal punto di vista storico, la manna è famosa per aver salvato gli Ebrei nel deserto. Ma si trattava non del frassino, bensì della *Tamarix mannifera*, una pianta che, sotto la sferza dei venti del deserto, cede lentamente la sua manna; dove gli arbusti della tamerice sono numerosi, la manna si stratifica sul terreno formando veri e propri bianchi tappeti di dolcissima polvere zuccherina.

PARTI UTILIZZATE: del succo giallastro estratto dal frassino, la parte più usata è quella zuccherina, chiamata mannite.

INDICAZIONI: più che la mannite io preferisco usare la manna *in toto*, che contiene oltre alla quota zuccherina anche notevoli quantità di ferro e calcio. La manna è molto utile per combattere la stipsi.

IMPIEGO: sciogliere in acqua o latte pochi grammi di manna; bere la sera prima di andare a letto.

DISPENSA

La manna non è solo un "miracolo" narrato dalle Sacre Scritture. È stata anche l'unica medicina presente in casa nostra in campagna negli anni Trenta e Quaranta. Mio fratello Roberto e i nostri cugini ne facevano un certo uso. Ricordo la bianca confezione con i quattro cubi bianchi: la mannite. "Ci vuole la mannite" diceva mamma. A me non è stata mai data.

È stato intorno agli anni Sessanta, quando andavo in Sicilia per lavoro che, girando fra Cefalù, Castelbuono e poi tor-

nando verso il mare, a Pollina, ho scoperto e assaggiato la manna e i dolci fatti con essa. Una delizia. Che oggi, purtroppo, non gode più del valore di un tempo. Peccato.

Il Canada e il Vermont hanno fatto del succo d'acero uno dei prodotti immagine della loro agricoltura e della loro cucina.

La manna è molto più versatile, e migliore. Possibile che viva quasi solamente nei ricordi degli anziani, o nella memoria di giovani entusiasti della natura come Ciro?

47. MARGHERITINA

FARMACIA

Nome scientifico: Bellis perennis
Nomi dialettali: pratolina, fior della Madonna

Una volta, per capire se l'amore per una fanciulla fosse ricambiato, si sfogliava una margherita; ora invece si consultano gli oroscopi a pagamento su Internet. *Sic transit gloria mundi.* Povera margherita, che di storie di amori e abbandoni se ne intende davvero tanto: il suo nome *bellis* deriva da *bellum*, che in latino vuol dire guerra; era infatti il fiore che le giovani spose offrivano ai mariti che partivano per la guerra, in segno di amore e speranza di ritorno.

La margheritina si trova ovunque, nei campi incolti e nei prati. Da secoli è usata per il suo ottimo sapore e per il suo potere rinfrescante. L'infuso di margherita è riconosciuto come utilissimo ipotensivo.

PARTI UTILIZZATE: fiori e foglie.

INDICAZIONI: la margheritina, mescolata ad altre verdure selvatiche, è utilissima come vitaminizzante e remineralizzante, per dare forza e vigore a chi ha uno spiccato bisogno di vitamine e minerali: essenzialmente dunque per bambini e sportivi. È utile nella cura contro l'ipertensione.

IMPIEGO: come insalata fresca; in ottimi infusi con tè verde e malva.

DISPENSA

La margheritina o pratolina si trova ovunque. Con le sue rosette di foglie basali che sfiorano il terreno e i suoi capolini di fiori con ligule bianche e dischi gialli su steli di qualche centimetro è una gioia degli occhi, che ci accompagna per quasi tutto l'anno.

Fiori e foglie, buoni per uso alimentare, vanno raccolti solo lontano da fonti inquinanti: strade, fabbriche, coltivazioni intensive.

Il tè di pratoline bevuto lontano dai pasti è un ottimo ricostituente per i bambini ed energizzante per gli sportivi.

Le foglioline fresche e i capolini sono ottimi in insalata, e anche le radici, bollite, sono buonissime.

Molti scrittori, specialmente inglesi, hanno espresso la loro ammirazione per le pratoline. Shelley scrive: "Stelle perlacee della terra, costellazioni fiorite e mai tramontate". Bella immagine, ma falsa. Alla sera le margheritine chiudono i loro petali fino al mattino. Lo stesso fanno quando dal cielo scuro cade la pioggia.

48. MELA COTOGNA

FARMACIA

Nome scientifico: Pyrus cydonia
Nomi dialettali: mela servatia, cutogna

Mela cotogna in portoghese si dice *marmello*, da cui il nome marmellata; questo vuol dire che i nostri vecchi, nei secoli scorsi,

le prime marmellate le facevano con questo frutto, forti del fatto che, grazie all'enorme presenza di pectina (sostanza addensante presente naturalmente nella cotogna), il prodotto finale era una gelatina dall'ottimo sapore ma anche densa e dolcissima.

La cotogna ormai non la conosce più nessuno; che peccato, visto che è un frutto dai grandissimi pregi: innanzitutto quello ecologico, la sua *cultivar*, infatti, è resistentissima a funghi e parassiti, perciò mangiare una cotogna vuol dire mangiare quasi sempre un frutto non trattato. E poi perché è uno dei pochi rimedi naturali per combattere le diarree infantili; le mamme sanno bene che guarire senza antibiotici una diarrea in un bambino piccolo è sempre un problema: da pediatra posso affermare che in questi casi la medicina naturale può fare molto per questo problema, cotogne, carrube, nespole e limoni possono, da soli o associati, dare completa guarigione in questo tipo di problema.

PARTI UTILIZZATE: polpa.
INDICAZIONI: è utile come vitaminizzante, come antiparassitario, come astringente.
IMPIEGO: la cotogna va mangiata cotta: ad esempio al forno o cotta sotto la cenere.

DISPENSA

Frutto straordinario e dimenticato, dai fiori bellissimi e dai frutti profumati e straordinari. E sani perché il cotogno non richiede trattamenti.

Mia madre usava le mele cotogne (come la lavanda) negli armadi e nei cassetti per profumare la biancheria.

Le mele cotogne, da sempre, sono utilizzate per la marmellata.

La cotognata

Ingredienti:
1,5 kg di mele cotogne ben mature (cioè gialle)
1 kg di zucchero

Esecuzione: porre le cotogne, lavate, intere, in un recipiente, coperte d'acqua. Far andare a fuoco lento. Quando cominciano a screpolarsi, toglierle, farle raffreddare, sbucciarle e grattugiarle. Passare al setaccio la polpa così ottenuta. Metterla in un tegame a bordi medi, aggiungere lo zucchero e rimestare in continuazione. Otto minuti di bollitura a fuoco dolce saranno sufficienti. Stenderla su un piano e attendere che asciughi, naturalmente coperta da un velo perché richiama mosche e altri insetti. Quando sarà asciutta, tagliarla a tavolette, e rigirarle passandovi sotto un coltello. Quando saranno del tutto asciutte, avvolgere i singoli pezzi in carta oleata come se si trattasse di caramelle.

Le cotogne sono buonissime anche cotte al forno intere, con un po' di zucchero e acqua, o tagliate a spicchi, bollite con fette di limone e zucchero.

49. MIRTO

FARMACIA

Nome scientifico: Myrtus communis
Nomi dialettali: mortella, murta

Il mirto è sempre stato conosciuto per l'uso che i Romani ne facevano, unito all'alloro, per adornare le teste dei trionfatori; pochi sanno invece che è una grande erba medicinale, capace fra l'altro di dare ottimi liquori (famosi i Mirtèi della Sardegna).

È una delle piante che più caratterizzano la macchia mediterranea e il suo profumo è inconfondibile lungo le coste dei nostri mari. Dal punto di vista fitochimico, il mirto è ricco di *mirtocommuloni A e B* con potere simil-penicillinico su molti batteri.

PARTI UTILIZZATE: foglie e frutti.
INDICAZIONI: il mirto è anche ricco di un olio essenziale (pinene, canfene) molto utile in tutte le malattie bronchiali e raffreddative.
IMPIEGO: essenzialmente in fumigazioni e suffumigi.

DISPENSA

Fra la metà degli anni Sessanta e la metà degli anni Settanta ho avuto l'opportunità, per lavoro, di tornare spesso in Sardegna, dopo che fra il 1957 e il 1958, come ufficiale dell'Aeronautica militare italiana, ho prestato servizio alla base di Perdasdefogu (Nuoro).

Ho conosciuto in quegli anni molti sardi. L'amicizia nata allora vive ancora oggi.

Il mirto: ho due immagini di "cerimonie" ripetute tante volte e ogni volta più belle, legate al mirto.

I *pillones de taccula* (uccelli a mazzi). Ottobre, passo dei tordi. Si prendono i tordi, si immergono nell'acqua bollente e si spiumano. Si passa un filo nel becco e si fanno mazzi di sei o più tordi. Si prepara un fuoco all'aperto, sotto legna secca (olivastro, querciolo, erica o altra legna forte) sopra mazzi di mirto, tanto. Si ottiene un cono, si bagna un po'. Si dà fuoco alla legna secca. Improvvisamente il cono rovesciato comincia a fumare e a profumare l'aria. I *pillones de taccula* vengono appoggiati sul mirto ad affumicare, lentamente e a bassa temperatura, per ore. Il cono viene continuamente spruzzato d'acqua. I mazzi di uccelli girati ogni tanto.

Quando si mangiano, si viene avvolti dall'aroma del mirto e dal sapore del

tordo, che in quel periodo becca quasi esclusivamente olive.

Gli arrosti, all'aperto o in casa, sono una delle delizie della Sardegna. Per la qualità delle carni e per l'abilità dei sardi a cuocere al riverbero: agnello, porceddu, lattonzolo. Se l'arrosto viene cotto all'aperto, la tavola di solito è fatta con uno strato di un metro di mirto sul quale vengono posti i pezzi di carne.

Siamo nel paradiso dei golosi?

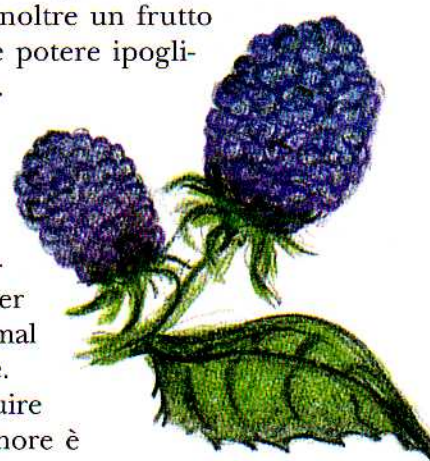
50. MORA

FARMACIA

Nome scientifico: Rubus fruticosus
Nomi dialettali: morelle, muredde

È uno dei frutti "intelligenti" che madre natura offre. Nel precedente volume della *Farmacia e la dispensa del buon Dio* spiegammo come l'aglio sia un ortaggio intelligente e adattogeno, capace cioè di abbassare la pressione arteriosa agli ipertesi e di alzarla agli ipotesi.

Bene, la mora si comporta in modo altrettanto "intuitivo": è infatti un frutto fortemente astringente, ma, in casi di stipsi, è un ottimo lassativo. È inoltre un frutto utile per i diabetici, grazie al forte potere ipoglicemizzante di alcune sue molecole.



PARTI UTILIZZATE: frutti e foglie.

INDICAZIONI: come tutti i frutti selvatici, il suo potere antinfettivo e rimineralizzante è enorme. Le foglie sono utili per preparare gargarismi contro il mal di gola e decotti contro la tosse.

IMPIEGO: il miglior modo per usufruire del potere alimentare delle more è

quello di mangiarle fresche, magari sul posto durante lunghe e belle passeggiate estive. Il decotto di foglie, grazie ai suoi tannini, ha un ottimo potere decongestionante.

DISPENSA

Fra gli sciroppi e le marmellate, quelli di mora sono fra i migliori. Così come fra i frutti selvatici, mangiata in purezza.

Occorre dire di più?

Per la marmellata, vedere *La farmacia e la dispensa del buon Dio*, I volume, pagg. 95 e 115. Per lo sciroppo, pag. 98.

Sento il dovere di ripetere che non c'è niente di più stupido che raccogliere questo splendido dono della natura vicino a strade e altre fonti inquinanti.

51. NESPOLO

FARMACIA

Nome scientifico: Mespilus germanica

Nomi dialettali: nespre, amedde

Ci sono due tipi di nespole in Italia: la nespola giapponese dal buon sapore, la più conosciuta, e l'aspra nespola germanica, presente in poche zone d'Italia. Nella mia campagna le ho entrambe.

La prima l'adoro perché, finiti gli agrumi di marzo, è il primo frutto che compare, ancor prima di fragole e ciliegie.

La seconda (la germanica) arriva a settembre ed è il frutto che, insieme a cotogne, mele renette, meloni e sorbe, metto sugli assiti della mia cantina per crearmi un po' di frutta invernale, in un ambiente dal profumo paradisiaco. La germanica ha, infatti, bisogno di un po' di tempo per maturare.

Entrambi sono frutti dal sapore antico e dal grande potere salutare.

PARTI UTILIZZATE: frutti.
INDICAZIONI: entrambe utilissime nelle diarree, nelle parassitosi intestinali e nella colite.
IMPIEGO: la giapponese, assolutamente fresca; la germanica, in confetture.

DISPENSA

Da alcuni anni è facile trovare le nespole nei supermercati, a marzo. Attenzione, leggete da dove vengono. Preferite quelle italiane, magari da coltivazioni vicine al luogo di consumo. Quelle estere possono provenire da paesi dove la normativa sull'uso dei prodotti chimici è più elastica della nostra. O, richiedendo più giorni per arrivare sul nostro mercato, possono essere raccolte acerbe. In alcuni casi si hanno tutt'e due questi inconvenienti. Gravi.

52. NOCCIOLO

FARMACIA

Nome scientifico: Corylus avellana
Nomi dialettali: nocella, nucedda

Ho sempre avuto un'idea cartesiana e galileiana della scienza: ovvero credere a ciò che viene dimostrato in maniera ineccepibile.

Ma un giorno questa mia fede fu scossa da un vecchietto armato di un bastone di nocciolo.

Cerco di spiegarmi meglio: vivo in un eremo sui monti pisani, fra gufi e civette. Da qualche anno, come in molti posti d'Italia, si è presentato il problema dell'acqua, che diviene sem-

pre più rara e preziosa. Ho dunque interpellato fior di esperti che, con trivelle e sonde, hanno cercato disperatamente una vena d'acqua: nulla, non c'è un filo d'acqua sotterranea – è stata la sentenza. Ma un mio amico contadino, Quintilio, che chiacchiera poco e fa tanti "fatti", come dicono da noi, un giorno arriva con un lunga forcella di nocciolo, gira il podere in lungo e in largo come fosse un sonnambulo e alla fine dice: "Scaviamo qui" e, infatti, gioia enorme, proprio in quel punto viene fuori una polla meravigliosa.

La cosa che mi stupì fu poi sapere che il mestiere di rabdomante è ancora richiestissimo e che tutti questi genietti usano solo e soltanto (mistero della natura) bastoni di nocciolo.

Questo alberello della famiglia delle betullacee produce ottimi frutti dal sapore simile (ma più delicato) a quello delle noci.

PARTI UTILIZZATE: corteccia dei rami, foglie, frutti.

INDICAZIONI: le nocciole sono frutti altamente energetici; perfetti ad esempio (insieme a uvetta e cereali) per fare ottimi *muesli*. Le foglie sono utilizzate da sempre come febbrifugo e per migliorare la circolazione arterovenosa. La corteccia del nocciolo è utile per favorire la ricrescita dei capelli.

IMPIEGO: decotto di foglie; macerazione di corteccia per uso esterno.

DISPENSA

Il nocciolo è un arbusto deciduo presente sulla terra già nell'era terziaria.

Ottime crude, splendide in pasticceria, le nocciole danno anche un olio usato in cucina e in profumeria. Sublimi le piemontesi, ottime le laziali e le campane. Sono comunque sempre buone, nutrienti, digeribili.

53. NOCE

FARMACIA

Nome scientifico: Juglans regia
Nomi dialettali: nuci, nucedde de Gesù

Negli anni Sessanta nella mia Puglia, assetata da un sole meraviglioso e crudele, le uniche coltivazioni di uva erano di "primitivo". Le viti erano piccole, con i tralci legati a un unico palo. L'uva aveva un sapore dolcissimo e dava un vino con gradazioni adesso inaccettabili: 18-20°.

Questo perché per tutta l'estate non pioveva mai.

In questi vigneti a coltura non forzata, c'era spazio nei campi per peschi, mele annurche, splendidi noci. Al giorno d'oggi, in un moderno vigneto, una *cultivar* estranea apparirebbe come un mostro, buono solo a depredare acqua e azoto ai vitigni "costretti" a produrre tot quintali di uva per tot ettari.

Da noi in quegli anni c'era una felice povertà che poco cambiava con un po' di uva in più. Ed ecco quindi che a ottobre, dopo le vendemmie, cominciavamo a rac-

cogliere le noci. E noi ragazzini andavamo su e giù da questi splendidi alberi, a rubare noci fresche e splendide foglie con cui fare cappelli.

Ora i nostri ragazzi "fanno sport" davanti alla tv.

Ma parliamo del frutto della noce: come le nocciole, le noci sono frutti ricchi di grassi, ma anche di oligoelementi nobili quali rame e zinco, utilissimi insieme al ferro per fabbricare emoglobina.

L'abate Kneipp consigliava una colazione a base di noci fresche per le persone deboli di stomaco.

PARTI UTILIZZATE: frutto, gheriglio, foglie.

INDICAZIONI: le noci sono eccezionali nelle diete energetiche per ragazzi in crescita e per gli sportivi. Le foglie sono favolose nella cura dei capelli deboli e sfibrati.

IMPIEGO: una bevanda altamente energetica si ottiene frullando una mela, una pera, tre noci fresche con i rispettivi gherigli, un cucchiaio di miele grezzo. Per usare, invece, le foglie nella cura dei capelli occorre cuocerle a lungo in poca acqua fino a ottenere un decotto denso e leggermente vischioso.

DISPENSA

Pane e noci, pane e pomodoro, che merende e colazioni straordinarie!

E il castagnaccio con le noci! E la fetta di pane con la marmellata di fichi e i gherigli di noce!

Ottime le noci italiane: in particolare quelle di Feltre, Sorrento, e quelle di noce solengo, cioè solitario, immenso, vicino a casa e i nocioni (cioè le noci doppie).

Castagnaccio con le noci

Ingredienti:

300 g di farina di castagne (quella del Pratomagno in pro-

vincia di Arezzo, da castagne perelle, è sublime)
olio di oliva, rosmarino, un pizzico di sale
50 g di noci

Esecuzione: spargere la farina nell'acqua fino a ottenere un impasto abbastanza sciolto e omogeneo, salare, porvi il rosmarino e versare in una teglia unta bene e di dimensione tale che il castagnaccio sia spesso sul centimetro, il centimetro e mezzo. Accomodarci i gherigli di noci, infornare nel forno preriscaldato a 160 gradi. Dopo un quarto d'ora alzare a 180 gradi e via così per altri 30 minuti. Che è cotto al punto giusto si rileva dalla superficie, che si abbellisce di una screpolatura simile a quella di una palude argillosa seccata dal sole di luglio e si spacca con una ragnatela di piccoli solchi incrociati.

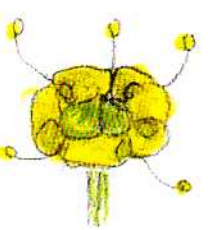
Dalle noci si ottiene anche un particolare olio. C'è chi le usa per fare un liquore, il nocino.

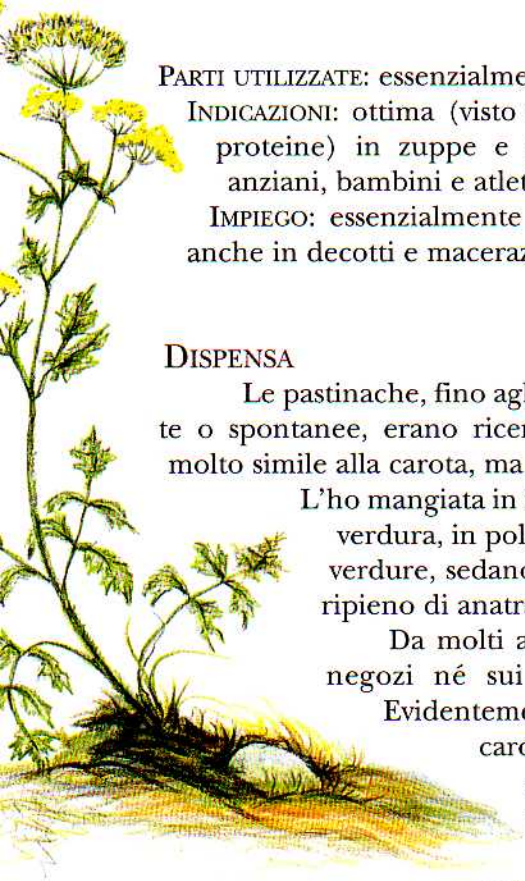
54. PASTINACA

FARMACIA

Nome scientifico: Pastinaca sativa
Nomi dialettali: pastunaca, carotazza

Era la carota dei Romani, che la usavano per preparare ottime salse per il pesce, insieme a porri, aglio e mosto di vino. La tradizione vuole che si tratti di un ortaggio "energizzante" dal punto di vista sessuale; e qualcosa di vero ci deve essere (come per il sedano), visto che nella pastinaca sono state trovate tracce di uno steroide del tipo *delta 16* ad azione feromonica. Ma, al di là di questi meriti, la pastinaca è un ortaggio con forte attività diuretica e vitaminizzante, utile anche contro la tosse.





PARTI UTILIZZATE: essenzialmente la radice.

INDICAZIONI: ottima (visto anche il buon tenore di proteine) in zuppe e decotti energizzanti per anziani, bambini e atleti.

IMPIEGO: essenzialmente a scopo alimentare, ma anche in decotti e macerazioni.

DISPENSA

Le pastinache, fino agli anni Cinquanta, coltivate o spontanee, erano ricercate per la loro radice, molto simile alla carota, ma bianca.

L'ho mangiata in insalata, nelle minestre di verdura, in polpettine vegetali, con altre verdure, sedano in particolare, nel collo ripieno di anatra o di pollo.

Da molti anni non la vedo più nei negozi né sui banchi dei contadini. Evidentemente è stata sconfitta dalle carote. Magari di importazione, magari raccolte mesi prima.

Ricordate di consumare le carote solo se sono attaccate ai loro verdi steli: sono questi che ci indicano se sono fresche.

55. PERO

FARMACIA

Nome scientifico: Pyrus communis
Nomi dialettali: piru, mela de sidru

La pera è uno dei pochi frutti consigliati ai diabetici: i suoi zuccheri infatti sono essenzialmente rappresentati dal levu-

losio, molto ben tollerato da questi malati.

Le pere hanno un grande valore nella cura della stipsi grazie alla enorme quantità di fibre che posseggono.

PARTI UTILIZZATE: Molto apprezzate in fitoterapia corteccia e foglie dei rami giovani.

INDICAZIONI: la pera è un frutto altamente depurativo e rinfrescante; data la sua altissima digeribilità è consigliata agli sportivi anche pochi minuti prima della competizione.

IMPIEGO: il decotto di foglie è utilizzato quale collutorio antisettico nella cura di angina e stomatite. L'infuso di bucce di pera è eccezionale nella cura della calcolosi renale.

DISPENSA

Quante sono le *cultivar* di pere? Un numero molto alto, selezionato dalla natura in relazione al clima e ai terreni.

Negli anni Trenta-Cinquanta del secolo scorso le prime pere si raccoglievano a fine giugno (così come le mele) e le ultime, varietà vernina, a novembre: dimensioni, colori, forme, consistenza, aromi, diversi l'una dall'altra. Oggi ci sono quattro varietà che da sole coprono il 99% dell'offerta: decana, abate, william, kaiser.

Quando girate per le campagne, chiedete la frutta locale, storica, dimenticata. Avrete delle sorprese straordinariamente piacevoli: in Lunigiana un serio produttore di mele golden, per vendervi 1 kg di mele rotelle, le mele tradizionali, oggi vi chiede di acquistare 10 kg di golden.

Il suo esempio dovrebbe essere seguito da altri produttori di frutta, così si rianimerebbe il mercato della frutta tradizionale. Frutta che essendo assai rustica non richiede trattamenti chimici.

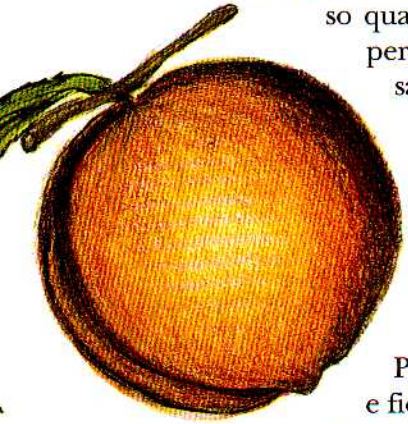
56. PESCO

Farmacia

Nome scientifico: Prunus persica

La storia della pesca si perde nei millenni passati; in Cina si coltiva da tempo immemorabile; in Europa fu introdotta dalle truppe di Alessandro Magno.

Da piccolo ricordo il profumo delle pesche che mio nonno coltivava nel vigneto; diceva che sapevano di uva perché la vigna trasmetteva loro aromi particolari; non so quanto di vero ci fosse in questo, so però che avevano un profumo e un sapore antico e indescrivibile. Dal punto di vista ecologico bisogna dire che, essendo il pesco un albero delicatissimo, spesso necessita di fitofarmaci per non essere distrutto da gravi patologie, quali gommosi o bollosi.



Parti utilizzate: solo il frutto; foglie e fiori sono ricchi di acido cianidrico.

Indicazioni: la pesca è un frutto ricco d'acqua e dunque con pochissime calorie; utile quindi ai diabetici e nei soggetti in dieta dimagrante.

Impiego: oltre a un uso alimentare, la polpa di pesca è eccezionale come cosmetico.

Dispensa

Caro Ciro, in Piemonte, nelle zone del Barolo e in quelle del moscato, in luglio ci sono le pesche di vigna, difficili da trovare. Assaggiale e vedrai che tuo nonno aveva ragione.

Il mio nonno materno nel pomaio delle pesche aveva piantato l'uva fragola: le pesche avevano l'aroma e il sapore dell'uva fragola.

Oggi, che siano bianche o gialle, hanno meno profumo, anche se molte continuano a essere ottime: non facciamo sparire le pesche migliori, chiediamole, è l'unico modo per farle vivere. Una volta sparite lo sono per sempre.

La pesca di Leonforte (Enna) è una pesca tradizionale, percoca a pasta gialla o a pasta bianca. Matura a fine ottobre, ma appena nata viene avvolta da un sacchetto di carta pergamena, ampio abbastanza da contenere il frutto maturo, che proteggerà la pesca e ritarderà la sua maturazione. Una delizia che si trova in alcune città italiane e all'estero.

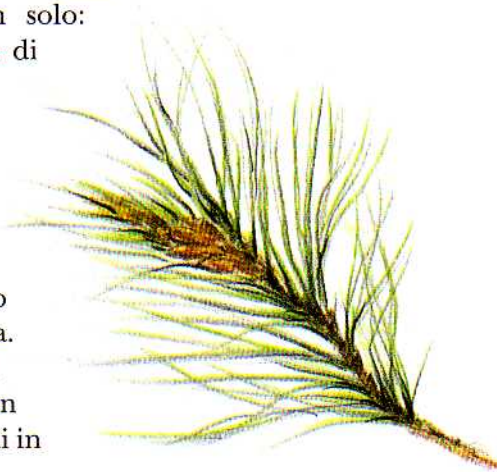
Quella a pasta gialla, eccezionale in purezza, è straordinaria nel vino: nero d'Avola a fine pasto o zibibbo di Pantelleria come confortino pomeridiano.

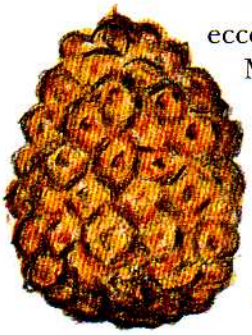
57. PINOLO

FARMACIA

Nome scientifico: Pinus pinea
Nomi dialettali: pinuddi, resinedde

Quando ero bambino, uno dei fatti che più m'incuriosiva era la forza tremenda dei contadini delle nostre campagne. Non solo: erano persone di un'agilità e di una sveltezza mostruosa. Questo, in particolare lo notavo in inverno al momento della potatura degli olivi. Gli olivi pugliesi sono unici: maestosi e forti con chiome che si spingono fino a dieci metri di altezza. Bene, i contadini "potatori" si arrampicavano fino in cima con forbici e asce per tagliare i rami in





eccesso con un'agilità pari a quella dei babbuini. Ma era la fase successiva che mi lasciava allibito; una volta effettuata la potatura, le fronde venivano raccolte in pesantissime fascine (oltre il quintale) che questi maestri d'ascia portavano via sulle spalle con una facilità estrema. E quindi mi chiedevo: ma dove la prendono tutta questa forza? Ora che di mestiere faccio il dietologo, quando ripenso a cosa questa gente mangiava, la risposta mi viene facile. Uno dei piatti preferiti da questi contadini era una pietanza poverissima ma estremamente nutriente ed energizzante: pasta con sarde e pinoli, vero mix di ottimi carboidrati (pasta), proteine nobili (pesce azzurro), grassi eccezionali (pinoli).

Il pinolo, infatti, si distingue dall'altra frutta secca per l'alto tasso di nobilissimi grassi insaturi (il 30 per cento contro il 15 per cento delle noci e il 20 per cento dei semi di girasole).

PARTI UTILIZZATE: i semi oleosi; raramente i gherigli freschi.
INDICAZIONI: il pinolo oltre che di grassi nobili è ricco di proteine e soprattutto di rari oligoelementi quali magnesio e fosforo, minerali molto utili nelle persone stressate e nervose.
IMPIEGO: essenzialmente alimentare.

DISPENSA

In pasticceria, in purezza, cotto o crudo, il pinolo ha una sua straordinaria personalità e qualità organolettica eccellente. Naturalmente c'è pinolo e pinolo: in relazione alle *cultivar*, ai terreni dove cresce il pino, al clima...

I pinoli di Migliarino Pisano, oggi del Parco regionale, ieri della riserva del duca Salviati, sono, al di sopra di ogni ragionevole dubbio, di una categoria a parte: il mondo si divide fra chi ha avuto il privilegio di gustarli e chi non li conosce.

Quando andavo a caccia a Migliarino Pisano, col mio amico Felice Guarducci, dal duca Averardo Salviati, a colazione c'era sempre una vaschettina di pinoli e di chicchi di zibibbo di

Pantelleria appassiti. Il mondo era bellissimo.

Si usa, al posto delle noci, per guarnire il castagnaccio.

Torta coi pinoli

Ingredienti:
1 litro di latte
100 g di semolino
60 g di zucchero
50/60 g di pinoli
2 uova, un po' di burro, sale, vaniglia

Esecuzione: cuocere il semolino nel latte, aggiungere tutto il resto avendo cura che i pinoli siano ben tritati, non schiacciati. Mescolare velocemente. L'impasto deve essere sodo.

A questo punto con della pasta frolla (200 g di farina, 100 di burro, 100 di zucchero, un uovo), preparata il giorno avanti, stendere due sfoglie delle dimensioni della teglia. Una sul fondo, l'impasto sopra, e poi l'altra sfoglia ancora sopra. Infornare a 170°.

58. PISELLO

FARMACIA

Nome scientifico: Pisum sativum
Nomi dialettali: piseddi, brucolini

Fra i vari legumi il pisello è quello più utile per gli appassionati della linea perfetta. Essi, infatti, contengono pochi amidi quando sono freschi, ma, meraviglia della natura, sono gli unici legumi che, una volta essiccati, vedono ridurre il tasso di carboidrati, contrariamente a quanto accade per fagioli, ceci e lenticchie.

Essendo alimenti che si surgelano molto

bene, sono diventati onnipresenti in vari tipi di zuppe e minestre. Ma, poiché credo che l'alimento fresco non abbia paragoni con quello conservato, l'invito è di mangiarli soprattutto freschi e nella loro stagione.

PARTI UTILIZZATE: i semi; ma furbe massaie nelle zuppe ci fanno bollire anche i gusci verdi (da togliere a fine cottura): danno non solo sapore in più ma anche tanti minerali e vitamine che non sono presenti nei semi.

INDICAZIONI: come tutti i legumi, i piselli fanno parte della "carne dei poveri": ottima presenza quindi di proteine nobili utili per i nostri ragazzi che fanno sport. Ma, grazie all'enorme quantità di fibre che i piselli hanno, essi sono molto d'aiuto per combattere la stipsi.

IMPIEGO: per scopi essenzialmente alimentari; utile però il decotto di baccelli come diuretico e defatigante.

DISPENSA

Se a fine maggio e giugno mangerete piselli freschi, sentirete la differenza con quelli secchi o surgelati. La piccola fatica, o atto d'amore, di sbucciarli sarà ricompensata dalla qualità del piatto. Sempre che abbiate scelto quelli piccolini, dolci, umidi, delle vecchie varietà, prima dell'arrivo dei piselli ibridi americani.

Sono buoni con la pasta, col riso, nei minestroni e nelle zuppe, con un po' di rigatino (è quella parte della pancetta che è rigata, una riga bianca e una rosa carico) e un po' d'olio. I piselli... hanno cento nomi.

Piselli al tegame

Ingredienti:
1 kg di piselli freschi da sgranare
50 g di rigatino (una sola fetta molto alta)
25 g, grosso modo, di olio di oliva di frantoio
1 cipollina fresca
sale

Esecuzione: porre in un tegame a bordi alti la cipollina, il rigatino tagliato a cubetti, l'olio e far andare a fuoco lento. Appena la cipollina avvia a colorarsi, versare i piselli sgranati. Girare con un mestolo e poi buttarci un po' di acqua bollente e girare. Avanti così per una mezz'ora, aggiungendo via via acqua bollente a fuoco basso e tegame coperto. Spegnere il fuoco, salare, girare e far intiepidire.

59. POMPELMO

FARMACIA

Nome scientifico: Citrus paradisi

Il pompelmo è un agrume delicatissimo con qualche "marcia" in più (o in meno, a seconda di come si guarda) rispetto agli altri agrumi; è infatti un frutto povero in zuccheri e dunque utile come spezzafame negli spuntini dei soggetti in dieta dimagrante. Ma attenzione: da qui a dire, come qualcuno fa, che il pompelmo ha virtù dimagranti ce ne vuole; da "dietologo di campagna", come amo definirmi, ripeto da anni che per dimagrire biso-

gna mangiare meno e muoversi di più; una spremuta di pompelmo o una bella mela hanno solo il potere di calmare la fame, vista la scarsa quantità di zuccheri presente in questi frutti.

Comunque, il pompelmo contiene come tutti gli agrumi molta vitamina C, ma anche molto acido malico, vero antibiotico naturale contro raffreddori e bronchiti. Cospicua inoltre nel pompelmo (come in altri agrumi) la presenza di flavonoidi (fattori vitaminici P) che agiscono sulla microcircolazione, essendo capaci di diminuire la permeabilità dei capillari e di aumentare la loro resistenza. Utilissimi sono dunque in tutti quei soggetti con alto rischio microcircolatorio retinico (ipertesi, diabetici). Il succo di pompelmo abbassa il livello del colesterolo LDL.

PARTI UTILIZZATE: oltre al frutto, in fitoterapia vengono anche usati i suoi amarissimi semi contro malattie raffreddative virali.

INDICAZIONI: come per tutti gli agrumi, un cucchiaino di succo di pompelmo può essere già dato ai lattanti di tre mesi. Eccezionale è il potere vitaminizzante di tutti gli agrumi per gli sportivi.

IMPIEGO: essenzialmente come frutto; il macerato caldo di foglie di pompelmo in vino è utile come impacco locale nelle laringiti.

DISPENSA

Quando ero presidente della Maserati andai, nel 1983, a Houston, Texas, a presentare la Biturbo e a consegnare la Quattroporte a un collezionista. Alla cena era invitato anche un famoso cardiochirurgo, che era seduto vicino a me.

La simpatia reciproca ci fece subito entrare in confidenza. Io gli consigliai una Biturbo e lui mi disse che il modo migliore di mangiare nella pausa di mezzogiorno era la dieta che lui prescriveva ai suoi operati al cuore: due banane e due pompelmi.

Siccome i pompelmi non mi piacciono, io li ho sostituiti, secondo stagione, con due arance e due limoni di Sorrento o di Procida.

60. PRUGNA

Farmacia

Nome scientifico: Prunus domestica
Nomi dialettali: ammoscino, brugnolar, pruna, lecene

Questo bellissimo frutto è apprezzato da millenni per la cura della stipsi. Eppure, nonostante moltissimi studi sulla buccia, sulla polpa e addirittura sui semi, non si è ancora scoperta la sostanza che favorisce l'evacuazione intestinale.

È una grande lezione per tutti quelli abituati a classificare e catechizzare i prodotti di madre natura. La grande verità è che ogni frutto, ogni erba possiede decine, forse centinaia di molecole sconosciute, con attività terapeutiche enormi, che esulano da qualsiasi classificazione e irreggimentazione scolastica.

In ogni caso si pensa che il potere lassativo delle prugne dipenda dalla grande quantità di magnesio, che, legandosi ad altre sostanze, formerebbe composti tipo "sali inglesi", molto validi per la pulizia del colon.

Parti utilizzate: essenzialmente il frutto; i semi sono ricchi di acido cianidrico e dunque non vanno usati.

Indicazioni: non solo come antistipsi; le prugne sono ricchissime di vitamine e minerali; dunque tutti devono farne un grande uso.

Impiego: ottime fresche ma anche essiccate; quelle secche purtroppo spesso vengono colorate artificialmente; utile anche il decotto di prugne secche da bere alla sera dopo cena.

Dispensa

Un frutto apprezzato da sempre, diverso per colore, dimensione, dolcezza, ma sempre buono se maturato sulla pian-

ta e mangiato appena raccolto. Ottime le marmellate. Se usate le prugne secche attenzione all'etichetta, leggetela attentamente e fatevela spiegare dal vostro medico.

Le prugne piccoline, allungate, quasi blu con la polpa marrone, sono eccellenti sotto spirito o sotto grappa, con l'aggiunta di più o meno zucchero, o niente zucchero.

61. PUNGITOPO

FARMACIA

Nome scientifico: Ruscus aculeatus
Nomi dialettali: brusco, pungitopi

Ai pazienti che si rivolgono a me per curarsi con le piante medicinali, cerco sempre di spiegare che, in fitoterapia, i risultati spesso sono lenti. Per abbassare, ad esempio, il colesterolo, con betulla e boldo occorrono mesi; per curare un'artrosi, ancora di più.

C'è, però, un solo campo dove la fitoterapia, a mio avviso, dà risultati immediati: quello dell'insufficienza venosa degli arti inferiori. Se di sera una donna accusa pesantezza alle gambe, gonfiore delle caviglie, ebbene, con un decotto di rusco il sollievo è quasi immediato. Ancora di più l'effetto terapeutico si noterà se al rusco vengono associate altre "piante vascolari" quali ippocastano, *Hamamelis*, vite rossa.

PARTI UTILIZZATE: foglie e radici.

INDICAZIONI: in tutte le patologie ove ci sia sofferenza delle pareti vasali, sia venose che arteriose.

IMPIEGO: molto buono il decotto di foglie e radici; utilissima anche la tintura madre.

DISPENSA

È una liliacea, molto strana. Ad esempio quelle che noi chiamiamo foglie sono in realtà fusti appiattiti denominati cladodi. Il fiore, piccolo, verdastro, stelliforme, viene sui cladodi. Con l'impollinazione i fiori femminili divengono delle splendide, sferiche bacche rosse. In inverno la pianta è molto decorativa.

Cresce nei boschi e nelle siepi, in terreni ben drenati, in tutta Italia.

In primavera, i giovani germogli, come quelli degli asparagi selvatici, ai quali il pungitopo è strettamente affine (anche l'asparago è una liliacea), sono ricercati e raccolti per fare eccellenti insalate, risotti, frittate.

Germogli di pungitopo in frittata

Ingredienti (per una persona):
un mazzo di germogli di pungitopo
2 uova
olio d'oliva di frantoio
sale, pepe se gradito

Esecuzione: pulire, togliendo la parte legnosa, lavare e asciugare i germogli. In una padellina ben unta accomodare i germogli tagliati in pezzi di 4 o 5 centimetri e far andare a fuoco lento, rigirando con una forchetta di legno. Aprire le uova e, in un piatto, dare due o tre colpi di forchetta per rompere i rossi. Dopo 4 minuti di cottura, a fuoco lento, dei pungitopo, alzare il fuoco e versare le uova. Agitare la padellina per distribuirle. Appena rapprese le uova, togliere dal fuoco e accomodare la frittata in un piatto sul cui fondo avremo sparso il sale.

62. RAPA

Farmacia

Nome scientifico: Brassica rapa
Nomi dialettali: rapeddi, palle de demonio

Povera rapa, forse perché ci ricorda grandi episodi di carestia, è stata ingiustamente allontanata dalla cultura alimentare moderna. Eppure la rapa (sia quella con radice a fittone, sia quella con radice a palla) è, insieme ai cavoli, la pianta più ricca di *glucosinolati*, molecole con spiccata attività anticancro.

Della rapa va mangiato tutto, sia la radice che le foglie perché, guarda caso (come per la carota), sono le foglie a essere un vero deposito di vitamina A.

Parti utilizzate: foglie, fusti, radici.

Indicazioni: la rapa è un fortissimo depurativo, oltre che una grande arma anticancro.

Dopo una cena luculliana fra amici, provate a mangiare nelle ventiquattr'ore successive solo rape bollite e condite con olio di oliva a crudo; il senso di pesantezza scomparirà, la forma fisica sarà immediatamente riacquistata.

Impiego: essenzialmente alimentare.

Dispensa

Avete mai visto a primavera quelle belle distese di fiori gialli? Sono le rape, che in passato per tutto l'inverno sfamavano buoi e uomini. Dico sfamavano perché, dopo la prima gelata (novembre) fino a febbraio-marzo, le rape – seminate per la rotazione agraria e cibo dei buoi – erano un companatico eccellente per gli uomini, quasi giornaliero.

Si mangiano bollite, saltate in padella con le salsicce o il rigatino (pancetta); tritate fini fini, dopo averle fatte scottare, saltate con un po' d'aglio e olio d'oliva in padella sono un contorno sublime per la bistecca. Questo per le foglie. La bella radice bianca, sferica, si mangia, lavata, cruda con un po' di sale, oppure bollita con un po' d'olio d'oliva di frantoio. Olio che a novembre, dicembre, gennaio è "nuovo" cioè appena molito, ovvero al massimo della sua bontà.

Ci sono cenni di ripensamento che fanno sperare in un ritorno alla ragione: ridurre la chimica in agricoltura, tornare alle rotazioni agrarie, alimentare gli animali secondo natura, farli vivere secondo natura.

Ricordiamo che la mucca pazza è figlia dell'agricoltore pazzo e del mercato ignorante. L'agricoltore pazzo cerca, con ogni mezzo, di avere più latte, fino a trasformare un erbivoro in un carnivoro e farlo vivere chiuso in stalla dalla nascita alla morte. Il consumatore ignorante non riconosce più sapori e odori, mangia solo con gli occhi e le orecchie (per la pubblicità). E così, con tutto il denaro a disposizione, mangia schifezze che lo rendono obeso, con problemi digestivi, difficoltà nelle funzioni naturali. Ecco allora che arrivano le medicine. L'uomo di oggi è la grande invenzione delle multinazionali alimentari: mangia male, consuma molte medicine, vive male ma a lungo. Consegna loro gran parte dei suoi soldi. Le medicine sono pagate con le tasse.

63. **RISO**

FARMACIA

Nome scientifico: Oryza sativa

Quando da me si presentano golose signore che al mattino risparmiano dieci calorie di zucchero sostituendolo con un dolcificante, per poi sbolognarsi una brioche alla crema da seicento calorie, spesso sento discorsi del tipo: "Guardi che con la dieta di 1400 calorie che lei mi dà non ce la farò mai a finire la

giornata!"; mi vengono in mente a questo punto i soldati Vietcong, che hanno vinto la guerra contro gli americani cibandosi giornalmente con due ciotole di riso pari a 500 calorie.

Il riso, soprattutto quello integrale, così poco presente sulle tavole degli italiani, è un grande cereale; da noi, è più diffuso il riso brillato, certo di ottimo sapore, ma privo del suo tegumento, ricco soprattutto di vitamina B.

Dal punto di vista nutrizionale, il riso ha meno proprietà rispetto al frumento: meno proteine, meno calcio, meno magnesio.

PARTI UTILIZZATE: se possibile il chicco integrale.

INDICAZIONI: se come nutrimento il riso offre poco, dal punto di vista fitoterapico le sue qualità sono eccezionali: una tazza di riso bollito insieme alla sua acqua di cottura ha uno straordinario potere depurativo e antinfiammatorio per le vie intestinali; combatte bene qualsiasi forma di diarrea; è utile anche nei bambini piccoli, che a causa di angina o stomatite riescono poco a nutrirsi: le sue mucillagini, infatti, leniscono il dolore dato da queste affezioni.

IMPIEGO: in fitoterapia, oltre all'acqua di riso, viene usato l'olio di riso nei soggetti che non tollerano altri tipi di olio.

CURIOSITÀ: il riso in estremo Oriente viene utilizzato per la produzione di una bevanda alcolica, il *sakè*.

In farmacia l'amido di riso è utilizzato come eccipiente e come antidoto allo iodio e al bromo. In cosmesi l'amido di riso è usato per fabbricare ciprie.

DISPENSA

È secondo nella graduatoria delle piante più coltivate dopo il grano. Ma è primo come pianta che ha creato paesaggi straordinari. Pensate alle risaie collinari della Cina e del Sud-Est

asiatico, alle risaie dell'India, o del Giappone. Opere d'arte e di ingegneria idraulica straordinarie. In certi paesi, e per miliardi di persone, una ciotola di riso fa la differenza fra la vita e la morte. Sono bellissimi anche i contenitori, specie di cassapanche, scavati nel tronco di alberi di teak o di altri fusti di pregio, con pesanti coperchi inchiavardati con lucchetti di legno. E le ciotole dove si mangia, le bacchettine. Si può, a ragione, parlare di una civiltà del riso.

L'Italia è il primo produttore di riso di qualità al di fuori dell'Asia. Ma quanti sono coloro che conoscono le varietà del riso? I risi da minestra, i risi da insalata, i risi da risotti, i risi da dolci.

Fare una minestra di riso col Carnaroli è come correre il Gran Premio di Montecarlo con un fuoristrada. Eppure c'è ancora chi mangia il riso o il miele come se tutti i risi fossero uguali e tutti i mieli fossero uguali.

Risi da risotti: Carnaroli, vialone nano, arborio
Risi da insalata: Roma
Risi da minestre: originario (Balilla)

Per le ricette, tante, con il riso, rimando ai miei libri:
La cucina semplice dei sapori d'Italia (ADN Kronos)
La natura come Chef (Rai-Eri)

64. SALICE

FARMACIA

Nome scientifico: Salix alba
Nomi dialettali: vimine de seggi, salcio

"Lungo i fiumi di Babilonia, qui sedemmo, qui piangemmo, ai salici appendemmo le nostre cetre": è il canto degli Ebrei

deportati da Nabucodonosor. Da sempre questo albero ha accompagnato la storia dell'uomo, aiutandolo nei suoi mestieri (il salice dà ottimo legno flessibile) e nelle sue piccole e grandi malattie (la corteccia contiene acido salicilico). E proprio da questo principio attivo cento anni fa fu ricavata l'aspirina. Con decotti di corteccia i nostri nonni allontanavano dolori reumatici e raffreddori; non solo: l'acido salicilico era usato per confezionare conserve di pomodori e di altri ortaggi.

PARTI UTILIZZATE: corteccia, foglie, amenti.

INDICAZIONI: l'acido salicilico è indicato in tutte le patologie reumatiche e artrosiche; è anche molto utile quale antivirale nelle malattie raffreddative, soprattutto raffreddore e faringite. È inoltre un ottimo antidolorifico.

IMPIEGO: decotto di foglie e corteccia; macerato di amenti da usare come impacco su articolazioni dolenti. Ottima la tintura madre.

DISPENSA

Cesti, piccoli profumati ripari fatti dagli indiani (pellerossa) delle grandi pianure, i Lakota o Sioux. Il salice è una bella pianta utile anche in medicina, ma di nessun rilievo gastronomico.

Molto belli e, credo, anche utili, i sacchetti di pelle di daino, con motivi indiani, che si comprano a Fargo, North Dakota, USA, con dentro la corteccia del salice da usare nei decotti al posto dell'aspirina.

65. SALICORNIA

Farmacia

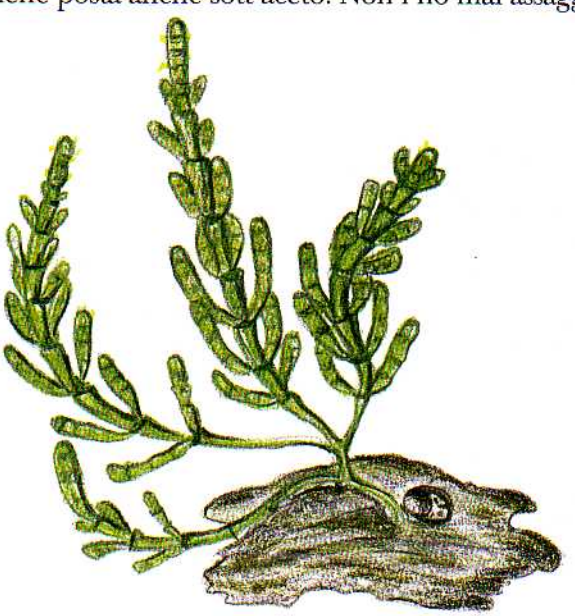
Nome scientifico: Salicornia europea
Nomi dialettali: bacicci, erba cali

Il termine salicornia deriva dal latino *sal* e *cornus*, indicando sia la forma cornuta delle infiorescenze che l'habitat salmastro in cui la pianta ama vivere.

Parti utilizzate: infiorescenze essiccate.
Indicazioni: è un'ottima pianta diuretica.
Impiego: il miglior modo per assimilare i principi attivi della salicornia è il centrifugato di fiori freschi mescolato a succo di limone.

Dispensa

Questa pianta succulenta, verde splendente, in tarda estate, nel periodo di fioritura, non ha da noi utilizzazioni gastronomiche. Nei paesi che si affacciano nei mari del Nord viene mangiata bollita, e viene posta anche sott'aceto. Non l'ho mai assaggiata.



66. SANTOLINA

FARMACIA

Nome scientifico: Santolina chamaecyparissus
Nomi dialettali: erba gatta, erbe de' diavoli, erba de' vermi

Nella mia infanzia non ricordo molte zanzare; cinquant'anni fa nella mia Puglia c'erano ancora tante rondini e balestrucci, che nidificavano sotto i nostri tetti e che, nutrendosi di insetti molesti, rendevano le nostre campagne sicure e godibili. Ora nidificano altrove, visto che i nostri campi sono spesso trattati con diserbanti, che avvelenano gli insetti e di conseguenza questi bellissimi uccelli.

Ma, oltre che dalle rondini, le zanzare venivano allontanate da straordinarie piante aromatiche quali *Eucaliptus* e santolina. Ricordo in particolare, nella mia casa di campagna, una parte di bosco ricchissima di santolina ove nemmeno una mosca osava entrare; sarebbe stata infatti immediatamente stordita dalle profumatissime esalazioni di quest'erba aromatica. Non a caso le nostre nonne usavano gazzettini di santolina negli armadi per uccidere le tarme.

PARTI UTILIZZATE: sommità fiorite, semi.

INDICAZIONI: oltre che come tarmicida, la santolina in fitoterapia ha una lunga tradizione come vermifugo. Di aiuto nelle laringiti.

IMPIEGO: utile il decotto di semi nella parassitosi infantile; attenzione però a usarlo solo su prescrizione medica.

DISPENSA

Questa composita dai capolini gialli, molto decorativa per le siepi, cre-

sce in tutti i paesi europei che affacciano sul Mediterraneo centrale e occidentale.

Cresce su terreni asciutti e viene coltivata nei giardini per la sua capacità di tenere lontani gli insetti.

Se qualcuno conosce usi alimentari della santolina lo prego di segnalarmelo. Io non ne conosco.

67. SCOLOPENDRIO

FARMACIA

Nome scientifico: Scolopendrium officinale
Nomi dialettali: lingua di cane, lingua di ciuco

Lo scolopendrio ha un enorme vantaggio rispetto alle altre piante commestibili e medicinali: è presente in tutte le stagioni, anche in luoghi molto freddi quali le Alpi, dove i montanari hanno sempre sfruttato questa bella pianta per fare ottime bevande depurative insieme a radici di cicoria e bardana.

PARTI UTILIZZATE: essenzialmente foglie fresche, radici essiccate.
INDICAZIONI: lo scolopendrio è molto utile nella steatosi epatica, nella pigrizia intestinale.
IMPIEGO: decotto di foglie fresche, vino di radici.

DISPENSA

Questa bella felce, sempreverde, cresce sulle rovine e nell'ingresso delle grotte umide. Sempreverde, in estate sulla parte inferiore delle foglie appaiono le spore per la riproduzione.

Ho gustato, nel Cantone dei Grigioni, il famoso tè svizzero, una tisana composta di oltre 15 piante, fra le quali lo scolopendrio. Buona, come in genere sono buone tutte le tisane.

68. SEDANINA D'ACQUA

FARMACIA

Nome scientifico: Apium nodiflorum
Nomi dialettali: crescione, frescione, rescione

Il nome deriva dal celtico *apon* che vuol dire acqua, per indicare l'habitat palustre in cui questa pianta ama vivere; è una bella pianta diffusa in tutte le zone fortemente umide d'Italia, dalle Alpi fino all'Appennino calabro.

PARTI UTILIZZATE: foglie e fusti.

INDICAZIONI: è un ottimo diuretico, utile dunque in tutte le affezioni in cui esista ritenzione idrica. Efficace nella litiasi renale.

IMPIEGO: il modo migliore per utilizzare la sedanina è mescolarla in piccole quantità ad altre insalate selvatiche.

DISPENSA

Io conosco il sedano selvatico: un'ombrellifera come la sedanina. Cresce in ambienti umidi, ed è noto fin dall'antichità: *Apium graveoleus*.

I semi si aggiungono a sottaceti, minestre o altre vivande, macinati possono sostituire il sale. Le foglioline si aggiungono alle insalate e sono ricche di vitamine e sali minerali. Si possono anche mettere nelle minestre di verdure.

La sua radice, con quelle dell'asparago, del finocchio selvatico, del prezzemolo e del pungitopo, viene usata per preparare lo sciroppo delle 5 radici, un eccellente diuretico.

69. SORBO

Farmacia

Nome scientifico: Sorbus aucuparia
Nomi dialettali: sorbo degli uccellatori, sorrestella

Con il tempo e con la paglia matura la sorba e la canaglia: aforisma per indicare che un po' di riposo coatto fa bene sia alla sorba che al ladruncolo, con la differenza che con il tempo la sorba matura e invece il ladruncolo spesso medita su eventuali nuovi furti.

Ci sono diversi tipi di sorbi nelle campagne d'Italia: il più diffuso è proprio l'aucuparia, le cui bacche vengono usate (da qui il nome) per attirare gli uccelli nelle reti. Odio la caccia e quanto meno, per *par condicio*, darei fucili e reti anche ai poveri uccellini.

Molto buono da mangiare è anche il frutto del *Sorbus domestica.*

Ricordo ancora il profumo intenso della nostra cantina quando sugli assiti si mettevano a maturare sorbe, cotogne e meloni invernali.

Parti utilizzate: frutti, foglie.
Indicazioni: le sorbe sono ottimi frutti astringenti e con grande potere antivirale; idem l'infuso di foglie.
Impiego: per calmare la diarrea, è utile una tazza di infuso di foglie il mattino e la sera. Ottimo il vino di sorbe, efficace contro l'influenza.

Dispensa

Vorrei conoscere il parere di Ciro sulla pesca. E vorrei

PARTI UTILIZZATE: seme.
INDICAZIONI: cereale presente solo sulle tavole dei naturisti.
IMPIEGO: da mescolare con orzo e riso integrale in stupende zuppe. Un macerato di sorgo in acqua tiepida è utile per combattere la stipsi.
AVVERTENZE: il sorgo non va mai usato fresco, perché contiene un eteroside cianogenetico.

DISPENSA

È il grano dei poveri. Come ricorda Ciro, è il quarto cereale al mondo. A me è capitato di mangiarlo in zuppe e pappine, in Africa, e posso dire di preferire il grano e il riso. Si trova in alcune erboristerie: naturalmente secco.

71. STRIGOLI

FARMACIA

Nome scientifico: Silene vulgaris
Nomi dialettali: bubbolini, erba del cucco, stritoli

Chi non ha visto nei campi questa simpatica piantina dai bei fiori a forma di grosso calice? È una delle prime a fiorire in marzo, indicando l'arrivo della primavera. Sono proprio questi calici che, stritolati fra le mani, danno il caratteristico suono stridente da cui la pianta deriva il nome.

PARTI UTILIZZATE: soprattutto le giovani foglie.

INDICAZIONI: la silene è pianta ricca in oligoelementi preziosi quali ferro, potassio e magnesio; è dunque un ottimo aiuto per le persone in convalescenza o per gli anziani debilitati.

IMPIEGO: l'uso di questa piantina è quasi solo alimentare, in stupende zuppe o minestre.

DISPENSA

Con i suoi fiori profuma di chiodi di garofano le prime serate di primavera.

In cucina si usano le foglie giovani, non solamente nelle zuppe e nelle minestre, ma anche per preparare delle eccellenti frittate: in tutti i piatti apportano un piacevole sapore di piselli freschi.

72. SUCCIAMELE

FARMACIA

Nome scientifico: Lamium purpureum

Nomi dialettali: dolcimele, marrubio, susina Regina Claudia

Il termine *purpureum* è dovuto al color porpora che le foglie adulte assumono. È una pianta da secoli usata per il suo blando potere lassativo.

PARTI UTILIZZATE: foglie e fiori rigidamente freschi.

INDICAZIONI: insieme a malva e altea, è ottima per combattere le costipazioni intestinali.

IMPIEGO: in infuso con un cucchiaino di mannite.

Dispensa

Quello che c'era da dire sul succiamele l'ha detto Ciro.

Vorrei approfittare di questo spazio per parlare di una susina della tarda estate che, a mio parere, è la perfezione della bontà. È piccola, verde e aspra e dura quando è acerba. Poi, improvvisamente, diviene gialla, profumata, dolcissima: è la Regina Claudia.

Troppo piccola, troppo poco appariscente, troppo buona per essere richiesta in un mercato che vuole susine sempre più grandi, più colorate (sangue di drago!), sempre più sfacciatamente appariscenti – e, più belle appaiono, più trattamenti richiedono. Avete mai fatto caso come tante susine grandi e colorate abbiano la buccia molto aspra e la polpa, papposa, troppo dolce?

Riflettete su questa disarmonia.

E sul fatto che le nuove specie, di qualsivoglia verdura o frutta si tratti, richiedono più acqua e più chimica. Avete fatto caso che tutto il mais moderno ha bisogno di essere irrigato (450 litri d'acqua a pannocchia)? E che, praticamente, è inutilizzabile per l'alimentazione di umani intelligenti? Le vecchie varietà di granoturco o mais, l'Ottofile, il Marano, non avevano bisogno di un litro d'acqua, e davano, e grazie a Dio danno, una farina che è un inno alla bontà. Danno pochi quintali per ettaro? Sì, pochi quintali per ettaro, ma non richiedono né acqua né chimica: qual è quello che costa meno al paese? Quando si comincerà a fare i conti veri, quelli globali?

Viva la scienza e la ricerca, se sono al servizio dell'uomo, non di un'industria.

Salviamo la Regina Claudia. Come? Mangiandola e, conseguentemente, richiedendola.

73. UVA SPINA

FARMACIA

Nome scientifico: Ribes grossularia
Nomi dialettali: uva de preti, racinedda

Fa parte dei cosiddetti "frutti di bosco", insieme a ribes, more e mirtilli. Del bosco, mantiene tutta la freschezza e la ricchezza in virtù salutari. È un frutto particolarmente caro ai bambini e di questo bisogna approfittare, vista la frequente ostilità dei bimbi piccoli verso frutta e ortaggi.

PARTI UTILIZZATE: frutti, foglie, radici.
INDICAZIONI: nei bambini disappetenti l'uva spina mescolata a yogurt e miele è un'ottima arma non solo per nutrirli ma anche per stimolare loro l'appetito.
IMPIEGO: a parte il grande valore dei frutti, importanti in fitoterapia sono gli infusi di foglie e radici, per combattere la diarrea.

DISPENSA

Sconosciuta al tempo dei Romani. Viene dal Nord: in Danimarca si chiama ribs. Il nome del genere ribes fu coniato sul finire del 1500. Uva spina perché è l'unica specie dotata di spine.

Naturalmente i coltivatori, come per i lamponi, e altri frutti di bosco, stanno facendo crescere i "chicchi" dell'uva spina, che già oggi hanno raggiunto le dimensioni di una prugna. Quelli della pianta spontanea sono della dimensione di un fagiolo con l'occhio.

L'uva spina spontanea si raccoglie nei boschi e vicino alle siepi in giugno e luglio. È buona in purezza, sono gustosi gli sciroppi, le gelatine, le

marmellate. Cresce in altura perché, data la sua provenienza, predilige climi freschi-freddi.

74. VALERIANELLA

FARMACIA

Nome scientifico: Valerianella locusta
Nomi dialettali: agnellino, dolcetta

In primavera perdo ore e ore per raccogliere sui muri a secco della mia campagna la valerianella; è rara e preziosa, ma il gusto è, a mio avviso, paradisiaco. È di una tenerezza infinita, non per niente in Toscana la chiamano lattughino o agnellino.

PARTI UTILIZZATE: le foglie rigidamente fresche.

INDICAZIONI: dato il suo sapore tenero ed eccezionale, è facilissimo darla in insalata ai bambini, in genere così restii a mangiare insalata e ortaggi. Condita con poco olio di oliva e succo di limone, diventa una fonte enorme di vitamine A, P, C.

IMPIEGO: ottimo insieme a succo di mele il centrifugato di valerianella.

DISPENSA

Posso confermare che, almeno i miei nipoti, mi chiedono sempre, quando vengono da me o io vado da loro, se ho "l'erba di Biancaneve", cioè l'insalata che Biancaneve mangiava e dava da mangiare ai sette nani perché faceva bene, oltre a essere tanto buona.

Quando le galline, le oche, le anatre covavano le uova e nascevano i piccoli, era uno spettacolo vedere con quanto amore e determinazione la chioccia si fermava ogni tanto e subito veniva circondata dai pulcini, che la seguivano in fila indiana, e insegnava loro cosa beccare. Giorni e giorni di insegnamento.

Le chiocce e i galli umani non hanno più tempo per insegnare ai loro pulcini. Non hanno tempo per insegnare una cosa di importanza fondamentale. E, conseguentemente, devono correre nello studio del dietologo perché il bambino è obeso, all'ospedale perché ha le allergie, in palestra perché deve fare moto.

Ma non sarebbe più semplice, economico e intelligente insegnare ai nostri figli a mangiare bene?

75. VERBENA

FARMACIA

Nome scientifico: Verbena officinalis
Nomi dialettali: erba turca, erba croce

Il nome verbena deriva dal latino *verbum*, parola. I Romani infatti la tenevano in così alta considerazione da usarla insieme a una stretta di mano per siglare accordi e patti non scritti.

PARTI UTILIZZATE: foglie e fiori.

INDICAZIONI: la verbena è molto utile per stimolare la produzione di latte nelle nutrici. Ottima nella litiasi della colecisti.

IMPIEGO: foglie e fiori in decotto insieme a galega e malva per aiutare l'allattamento nelle mamme che nutrono al seno i figli.

DISPENSA

Questa piantina, non bella, con i fiori insignificanti e senza profumo, con i rametti fini e rigidi, era considerata sacra dai Romani. Celti e Germani la ritenevano un toccasana.

Tutto ciò fa parte del passato, oggi, oltre agli usi indicati sopra da Ciro, non è utilizzata per altro e, soprattutto, non è impiegata in cucina.

Come curiosità posso ricordare che, fino alla metà del secolo scorso, la notte di S. Giovanni, 24 giugno, si andava nei campi a raccogliere la verbena per farne filtri amorosi. Per esperienza posso dire che funzionavano. L'aria era piacevole e profumata, era scuro, i campi erano come l'infinito, i filari di viti e di olivi erano come quinte di teatro... insomma era un bel momento per stringere la mano alla ragazzina che ci piaceva.

76. VERONICA

FARMACIA

Nome scientifico: Veronica officinalis

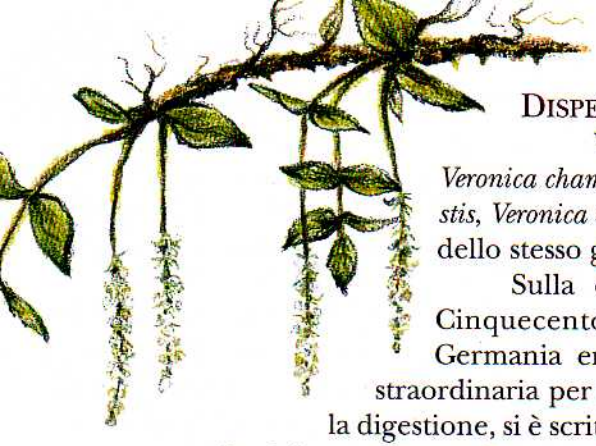
Nomi dialettali: tè svizzero, occhi della Madonna

Nell'Ottocento questa pianta rappresentava uno dei pochi rimedi contro la tbc; commovente il passo nella *Montagna incantata* di Thomas Mann quando il medico del sanatorio, dopo una breve visita a un disgraziato minatore affetto da tisi, gli dà una manciata di soldi per comprarsi della carne e un decotto di veronica da bere il mattino. Certo è che contro il bacillo tubercolare poco poteva la modesta veronica, ma probabilmente rendeva più lieve la malattia rinviando il momento fatale.

PARTI UTILIZZATE: foglie, radici.

INDICAZIONI: la veronica è un'ottima pianta "polmonare", molto utile per fluidificare il catarro bronchiale.

IMPIEGO: decozione di foglie e radici in latte; vino di radici.



DISPENSA

Veronica officinalis, Veronica chamaedrys, Veronica agrestis, Veronica arvensis, tutte specie dello stesso genere.

Sulla officinale, che nel Cinquecento e Seicento in Germania era ritenuta un'erba straordinaria per le vie respiratorie e la digestione, si è scritto molto in passato. Oggi è usata in medicina, come scrive Ciro, ma non fa più miracoli.

Nessun impiego in cucina.

Voglio solo ricordare che la *chamaedrys* in alcune zone del nostro paese si chiama "occhi della Madonna". Il fiore è di 4 petali, quello inferiore più piccolo, con cerchio bianco al centro, e uno celeste chiaro scuro che a ciascun petalo dà un aspetto di un'acquamarina.

77. VIOLA MAMMOLA

FARMACIA

Nome scientifico: Viola mammola
Nomi dialettali: ciucchedda, mammoletta

Come la viola del pensiero, la mammola fa parte della famiglia delle violacee. Le mammole mi hanno sempre commosso e incuriosito, con quei petali sistemati dalla natura in modo tale da ricordare il faccione di un bimbo rubicondo. Ho sempre pensato che la natura comunichi con noi. Ho sempre creduto che avvicinarsi a un albero per ferirlo crei una reazione di "panico" nella pianta.

Anni fa dei ricercatori americani studiavano delle betulle sulle rive del Mississippi; un giorno arrivò uno sciame di insetti

che divorò in poche ore le giovani foglie di un alberello. I ricercatori temettero una distruzione delle loro piantine, ma non fu così: dopo aver letteralmente divorato due o tre alberi, gli insetti cominciarono a morire; le prime betulle aggredite avevano liberato sostanze aromatiche volatili che avevano "avvisato" gli altri alberi del pericolo; la produzione, da parte degli alberi rimasti, di una fitotossina contro gli assalitori fu immediata: un esempio di grande comunicazione. Morale: se trovate delle viole in un prato non coglietele per poi buttarle via. Rispettatele e raccoglietele solo se ne avete bisogno per la vostra salute.

PARTI UTILIZZATE: foglie e fiori assolutamente freschi.

INDICAZIONI: tutte le viole sono efficacissime nella cura di diverse malattie della pelle, come psoriasi, acne, eczemi. I risultati sono molto lenti ma notevoli. Il principio attivo delle viole è costituito da mucillagini antinfiammatorie e acido salicilico.

IMPIEGO: macerato in acqua fredda, da usare come impacco con garze imbevute.

DISPENSA

Lavanda, melissa, rosa, viola: da queste piante i Greci, grandi maestri della distillazione di profumi, estraevano i profumi dell'antica Grecia.

La viola odorosa ha un impiego che, con notevole fantasia, può essere definito culinario. Ogni primavera, le migliori pasticcerie di Firenze, con artigianale-artistica maestria, creano mazzettini di mammoline canditi. Canditi così bene che le mammoline sembrano un mazzolino appena raccolto. Una meraviglia. Naturalmente sono prodotte anche industrialmen-

te, ma c'è una differenza abissale: quelle artigianali sono un soffio, delicato, di profumo che ti invade il cuore, quelle industriali sono pezzi di zucchero colorato e aromatizzato chimicamente.

78. VITE

FARMACIA

Nome scientifico: Vitis vinifera

Come non parlare in maniera entusiasta della vite? L'uva è divenuta negli ultimi decenni un vero *cult* per i medici naturisti. Nell'uva nera sono stati scoperti dei pigmenti chiamati *antociani*, che sono fra i più potenti antiossidanti che noi conosciamo.

Della sostanza contenuta nell'uva chiamata *resveratrolo* ormai si è detto tutto: la sintesi di tutte le recenti scoperte è che il resveratrolo è un'autentica molecola salvacuore.

Fra i vari frutti autunnali l'uva è probabilmente la più completa dal punto di vista nutrizionale, con il suo 16 per cento di zuccheri e ben l'1 per cento di proteine. Questo permette ai mangioni che si mettono a dieta di ricorrere anche una volta la settimana all'"ampeloterapia" o cura con l'uva. Cosa vuol dire? Per un giorno la settimana bisogna mangiare solo un chilo di uva senza ingerire altro: grande depurazione e benessere assicurato. L'unica controindicazione di questa terapia riguarda i diabetici, visto che fra gli zuccheri dell'uva è presente una buona dose di glucosio.

PARTI UTILIZZATE: non solo il frutto, ma anche pampini, foglie, giovani tralci.

INDICAZIONI: le antocianine presenti in tutte le parti della vite sono utilissime per i problemi circolatori, da quelli retinici fino alle affezioni dei grandi vasi (safene, aorta, ecc.).

IMPIEGO: decotto di foglie e pampini, vino curativo.

DISPENSA

Nella creazione della vita Nostro Signore ha dato il meglio di sé: lo dico con ammirazione e rispetto e devozione.

Ve l'immaginate un mondo senza vino, un paesaggio senza vigneti, quante nature morte perderebbero la loro bellezza senza i grappoli d'uva. Già, i grappoli d'uva: a bacca bianca, d'oro, rossa, nera, viola, da tavola e da vino. Quali scegliere per fare colazione in settembre, ottobre; o la fortuna, durante una passeggiata in una giornata di sole di ottobre, di vedere un grappolino d'uva sfuggito alla vendemmia: che sapori, che profumi, che delizia!

E la magia del vino? E la professionale e scientifica arte di accoppiare vino e cibo? E la straordinaria capacità di limitare il consumo del vino per goderne interamente gli aromi, i colori, la scorrevolezza sul bicchiere...?

Mostriamoci degni di questo dono straordinario, ricordando che, anche in questo caso, è la conoscenza che fa la differenza.

79. ZUCCHINO

FARMACIA

Nome scientifico: Cucurbita pepo

Lo zucchino, un po' per la forma un po' per il sapore lieve, ha sempre dato l'idea di essere un ortaggio poco valido. Ma se i nostri contadini ne mangiavano a iosa un motivo ci

doveva essere. E in effetti tutte le cucurbitacee hanno un potere antinfiammatorio enorme; uno studio americano, condotto su migliaia di fumatori seguiti per anni, ha dimostrato che questi soggetti a rischio polmonare, se abbondavano nella loro dieta in zucchini, sviluppavano meno il cancro al polmone.

PARTI UTILIZZATE: non solo lo zucchino ma anche foglie e viticci.

INDICAZIONI: lo zucchino è utile per tutti, ma è fondamentale soprattutto per i soggetti che si mettono a dieta: infatti è molto acquoso e con poche calorie, quindi un bel piatto di zucchini lessi e conditi con olio a inizio pasto permetterà di spezzare la fame.

IMPIEGO: al di là dello zucchino in sé, utili i decotti di foglie e viticci, ottimi come diuretici.

DISPENSA

Non è senza sapore e senza odore. Una prova? Fate un minestrone o una zuppa con zucchini e senza. Noterete la differenza.

Non è solo facile da lavare e cuocere. È molto di più. In passato veniva usato moltissimo perché era gustoso, versatile, arricchiva tutti i piatti in cui veniva usato. Oggi viene impiegato perché entra nelle diete ed è più facile da lavare di un cespo di scarola. Perciò anziché in stagione (estate) si usa tutto l'anno e in inverno costa una fortuna. E, data la conoscenza della maggioranza, si paga di più quando è meno buono.

Mangiate gli zucchini in estate, spenderete poco e godrete molto.

Si usa nelle minestre di verdura, nelle zuppe, ci si prepara uno splendido sugo per la pasta, si cuoce nel tegame con olio e pomodoro, si fa sott'aceto, alla griglia, ripieno di carne e mollica di pane al forno, in frittata.

Timballo di zucchine

Ingredienti:
800 g di zucchine
200 g di pomodoro costoluto fresco
100/200 g di mozzarella
2 acciughe sotto sale
basilico, sale, pepe
2 decilitri di olio di oliva di frantoio, più due cucchiai da minestra

Esecuzione: pulire, lavare, tagliare a rondelle le zucchine. Friggerle in un decilitro d'olio. Appena prendono colore porle su carta di riso a scolare l'olio. Pulire, lavare i pomodori, e togliere acqua e semi (c'è anche chi preferisce pelarli), friggerli, in un decilitro d'olio. Tagliate a ostia la mozzarella. In un tegame a bordi medi, unto bene, porre le zucchine, sopra di loro i pomodori e il basilico e sopra le acciughe disliscate e spezzate. Infine i dischi di mozzarella. Infornare a 150°. Appena la mozzarella fonde, togliere dal forno e servire dopo 15 minuti.

1. ALCHECHENGIO

FARMACIA

Costituenti: zuccheri, lipidi, oligoelementi (calcio, fosforo) vitamine A e C.

Cosa cura: stati di affaticamento, reumatismi, gotta.

DISPENSA

Deliziosi cioccolatini.

2. ALCHEMILLA

FARMACIA

Costituenti: tannino, resine, fitosteroli, vitamina C, manganese, zinco.

Cosa cura: gastrite, colite, cistiti.

DISPENSA

Non conosco usi alimentari.

3. ALLIARIA

FARMACIA

Costituenti: silicio, magnesio, solfuri

Cosa cura: infezioni.

DISPENSA

Si usa fresca al posto dell'aglio, bollita per contorni a pesce e carne.

4. ALTEA

FARMACIA

Costituenti: mucillagini, flavonoidi, fenoli.

Cosa cura: utile in tutte le malattie ove sia presente infiammazione; eccezionale nella cura dell'artritre e dell'artrosi.

DISPENSA

Insalate, zuppe, risotti.

5. AMARENA

FARMACIA

Costituenti: zuccheri, vitamine C, A, K, calcio, zinco, manganese, fluoro.

Cosa cura: ritenzione idrica, tosse.

DISPENSA

Si utilizzano fresche in purezza, sotto spirito, per marmellate.

6. ANGELICA

FARMACIA

Costituenti: olio essenziale (fellandrene); cumarine, acido caffeico.

Cosa cura: stati di ansia, insonnia, dispepsie, dolori articolari.
DISPENSA
Insalate, zuppe. Candita si usa per i dolci.

7. ANGURIA
FARMACIA
Costituenti: fibre, mucillagini, calcio, vitamine C e A.
Cosa cura: stati di demineralizzazione; ritenzione idrica; parassitosi intestinale (semi).
DISPENSA
Si consuma fresca.

8. ANICE
FARMACIA
Costituenti: olio essenziale, cumarine, flavonoidi.
Cosa cura: difficolta digestive, meteorismo, sonnolenza postprandiale.
DISPENSA
I semi sono usati in pasticceria e in liquoreria. Le giovani foglie si usano per aromatizzare le insalate.

9. ARACHIDI
FARMACIA
Costituenti: lipidi, proteine, amidi, calcio, vitamine B1, B2, PP, K.
Cosa cura: stati di denutrizione, fragilità vascolare.
DISPENSA
Tostate e salate si mangiano da sole; si usano in gelateria. Negli Usa si produce il burro di noccioline: una bomba.

10. ASPRAGGINE
FARMACIA
Costituenti: cumarine, tannino, vitamine A e C, calcio.
Cosa cura: fragilità vascolare.
DISPENSA
Zuppe e insalate. Torta d'erbi.

11. AVENA
FARMACIA
Costituenti: i semi contengono carboidrati, proteine, calcio, ferro, vitamine A, B1, B2, D.
Cosa cura: ansia, stati di affaticamento.
DISPENSA
In Alto Adige si fanno ottime minestre. Lavorata in fiocchi, si usa per la prima colazione.

12. AVOCADO
FARMACIA
Costituenti: grassi, zuccheri, proteine, potassio, magnesio, fosforo.
Cosa cura: disappetenza, astenia.
DISPENSA
Ottimo in purezza, nelle macedonie, nelle insalate.

13. BERGAMOTTO
FARMACIA
Costituenti: limonene, alcol terpenici, flavonoidi, carotenoidi, vitamine A e C.
Cosa cura: data la sua ricchezza

in antibiotici naturali, è utile in tutte le patologie ove sia presente infezione batterica.
DISPENSA
Marmellate, gelati, granite.

14. BORSAPASTORE
FARMACIA
Costituenti: glicosilonati (molecole ad azione emostatica), colina, tiramina.
Cosa cura: fragilità vascolare.
DISPENSA
Non conosco usi alimentari.

15. BUON ENRICO
FARMACIA
Costituenti: mucillagini, saponine, vitamine A e C.
Cosa cura: afte buccali (stomatite).
DISPENSA
È una specie di spinacio selvatico: insalate; cotto in acqua, saltato, ripieno dei tortelli.

16. CACAO
FARMACIA
Costituenti: lipidi, carboidrati, teobromina, caffeina, magnesio, potassio, fosforo
Cosa cura: depressione, stati di denutrimento.
DISPENSA
Cibo degli dèi e dei farlocchi.

17. CALENDULA
FARMACIA
Costituenti: olio essenziale, acido salicilico, antibiotici naturali.
Cosa cura: mestruazioni insufficienti, steatosi epatica, malattie virali e batteriche, punture di insetto.
DISPENSA
Insalate, con le foglioline tenere; risotti e pesce, con i fiori.

18. CANNELLA
FARMACIA
Costituenti: olio essenziale (fenolo), eugenolo, cineolo.
Cosa cura: utile in tutte le patologie a base infettiva, grazie al potentissimo disinfettante naturale che è il fenolo (da cui deriva, in campo industriale, l'acido fenico).
DISPENSA
Aromatizzante di cioccolato, gelati, frutta cotta... pesche di Leonforte alla cannella.

19. CECE
FARMACIA
Costituenti: amidi, lipidi, proteine, calcio, fosforo.
Cosa cura: magrezza, profilassi dei tumori del colon, stipsi.
DISPENSA
Farinata ligure, cecina toscana, bolliti, con i crostacei...

20. CEDRINA

FARMACIA

Costituenti: limonene, alcol terpenici, flavonoidi.

Cosa cura: stati di ansia, stress.

DISPENSA

Aromatizzante di frutta cotta, macedonia e profumatissimi infusi.

21. CENTOCCHIO

FARMACIA

Costituenti: clorofilla, vitamine A e C.

Cosa cura: anemia, emorragie; utile nell'allattamento.

DISPENSA

Insalate, minestre.

22. CICERBITA

FARMACIA

Costituenti: sali minerali, glucidi, lipidi, vitamine C e K.

Cosa cura: malattie del fegato, gastrite.

DISPENSA

Insalate; con le radici tostate si faceva un ignobile "caffè".

23. CICERCHIA

FARMACIA

Costituenti: amidi, lipidi, proteine, calcio, zinco.

Cosa cura: stipsi, anoressia.

DISPENSA

Zuppa di cicerchie.

24. CORIANDOLO

FARMACIA

Costituenti: olio essenziale, idrocarburi, acido caffeico.

Cosa cura: meteorismo, dolori muscolari.

DISPENSA

Le foglie aromatizzano le pietanze, i semi si usano per le conserve sott'aceto. È una componente del curry. Si usa anche nei prodotti da forno.

25. FICO D'INDIA

FARMACIA

Costituenti: fruttosio, vitamine A e C, mucillagini.

Cosa cura: il frutto è un ottimo regolarizzatore intestinale; le foglie sono utili nelle ustioni e nella gastrite.

DISPENSA

Una delle varietà di frutta più deliziose. In Sicilia si fanno anche sublimi marmellate.

26. FIENO GRECO

FARMACIA

Costituenti: saponine steroidali, flavonoidi, mucillagini.

Cosa cura: disturbi della menopausa, ascessi cutanei, disappetenze.

DISPENSA

Con le foglie più tenere si fanno insalate. I suoi semi possono essere usati per il curry.

27. FIORDALISO

FARMACIA

Costituenti: iridoidi, lignani, tannini.

Cosa cura: congiuntiviti, blefariti, gotta.

DISPENSA

Decorazione dei piatti.

28. FRUMENTO

FARMACIA

Costituenti: amidi, mucillagini, proteine, lipidi, vitamina P, calcio.

Cosa cura: stipsi.

DISPENSA

Pane, minestre di pane, pasta.

29. GALEGA

FARMACIA

Costituenti: alcaloidi, saponine, tannini.

Cosa cura: diabete; utile nell'allattamento.

DISPENSA

Non consiglio usi in cucina. In alcune zone era (e forse è) usato come caglio (il succo fresco) per il formaggio.

30. GALLIO

FARMACIA

Costituenti: acidi, lipidi, vitamina C.

Cosa cura: acne, ritenzione idrica.

DISPENSA

Il succo fresco era (è?) usato come caglio per il formaggio. Con il giallo estratto dal fogliame si colorava il burro e il formaggio.

31. GAROFANO

FARMACIA

Costituenti: antibiotici naturali, molecole antiossidanti.

Cosa cura: utile in tutte le patologie su base infettiva.

DISPENSA

Una delle importanti spezie della grande cucina rinascimentale.

32. GELSO NERO

FARMACIA

Costituenti: mucillagini, vitamine C e A.

Cosa cura: stipsi, diabete.

DISPENSA

Buono in purezza, fresco; ottime marmellate, splendidi sciroppi.

33. GIRASOLE

FARMACIA

Costituenti: lipidi, vitamine B1, E e D, ferro.

Cosa cura: ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, malattie da raffreddamento.

DISPENSA

Si usano i semi per fare l'olio; la farina è ottima per prodotti da forno; per guarnire il pane.

34. GIUGGIOLA

FARMACIA

Costituenti: mucillagini, vitamine C e A.

Cosa cura: faringiti, stomatiti, bronchiti.

DISPENSA

Frutti in purezza. Brodo di giuggiole, ma non conosco la ricetta.

35. GRAMIGNA

FARMACIA

Costituenti: polialcoli, mucillagini, saponine.

Cosa cura: cistiti, ritenzione idrica.

DISPENSA

Non conosco usi alimentari per l'uomo. Rende lucido il pelo a cavalli, cani e gatti.

36. KAKI

FARMACIA

Costituenti: vitamina A, zuccheri, tannino.

Cosa cura: disappetenza, stati di ipovitaminosi, diarrea.

DISPENSA

Ottima frutta da tavola. Marmellate di diosperi.

37. KIWI

FARMACIA

Costituenti: mucillagini, vitamina C, zuccheri.

Cosa cura: stipsi.

DISPENSA

Eccellente frutta da tavola, in purezza e come componente di macedonie.

38. LATTUGA

FARMACIA

Costituenti: clorofilla, sali minerali, vitamine.

Cosa cura: stress, insonnia, ipertensione.

DISPENSA

È l'insalata!

39. LAVANDA

FARMACIA

Costituenti: olio essenziale (limonene, canfora), tannini.

Cosa cura: infezioni bronchiali e urinarie.

DISPENSA

Ha tanti pregi ma non si mangia.

40. LEVISTICO

FARMACIA

Costituenti: clorofilla, vitamina C, sali minerali.

Cosa cura: steatosi epatica, meteorismo.

DISPENSA

Ortaggio apprezzato nei paesi anglosassoni, da noi non è usato. Un uso curioso si fa nel Cantone dei Grigioni.

41. LIMETTA

FARMACIA

Costituenti: zuccheri, vitamina C, carburi terpenici.

Cosa cura: dolori reumatici, insonnia, difficoltà digestive.

DISPENSA
Col nome di lime è usato nella cucina tropicale.

42. LINO
FARMACIA
Costituenti: mucillagini, sali minerali.
Cosa cura: stipsi, gastrite.
DISPENSA
Nel periodo della guerra era usato per zuppe e acquecotte.

43. LIQUIRIZIA
FARMACIA
Costituenti: saponine triterpeniche, flavonoidi.
Cosa cura: patologie gastriche e bronchiali.
DISPENSA
Una delizia in purezza e trasformato in pesciolini, striscioline, more...

44. LUPINO
FARMACIA
Costituenti: amidi, lipidi, proteine, calcio.
Cosa cura: disappetenza, astenia.
DISPENSA
Buoni bolliti e posti sotto acqua salata.

45. MANDORLO
FARMACIA
Costituenti: lipidi, proteine, calcio, vitamina E.
Cosa cura: eczemi, psoriasi, magrezza; emorroidi (fiori).
DISPENSA
Latte di mandorle, pasta di mandorle, mandorlato. Una parte importante della pasticceria italiana.

46. MANNA
FARMACIA
Costituenti: zuccheri, calcio ferro.
Cosa cura: stipsi.
DISPENSA
Eccellente prodotto naturale, usato anche come dolcificante.

47. MARGHERITINA
FARMACIA
Costituenti: sali minerali, vitamine A e C.
Cosa cura: disappetenza, ipertensione, stati di ipovitaminosi.
DISPENSA
Insalate, bevande, contorni.

48. MELA COTOGNA
FARMACIA
Costituenti: zuccheri, pectine, vitamina C.
Cosa cura: parassitosi intestinale, diarrea.
DISPENSA
Fresca, cotta e nella sua più particolare preparazione: la cotognata.

49. MIRTO
FARMACIA
Costituenti: tannino, olio essenziale, mirto-commuloni.

Cosa cura: malattie bronchiali e raffreddative.

DISPENSA

Aromatizzante per arrosti e affumicati. Si prepara un ottimo liquore.

50. MORA

FARMACIA

Costituenti: zuccheri, tannino, vitamine A e C.

Cosa cura: dispepsia, diarrea, mal di gola, tosse.

DISPENSA

Marmellate ottime, eccellenti sciroppi. Eccelsa in purezza.

51. NESPOLO

FARMACIA

Costituenti: vitamine A e C, tannino.

Cosa cura: diarrea, colite, parassitosi intestinali.

DISPENSA

Una buona frutta da tavola.

52. NOCCIOLO

FARMACIA

Costituenti: flavonoidi, tannino.

Cosa cura: febbre, tosse, caduta dei capelli.

DISPENSA

I frutti sono ottimi così come buonissimi sono i dolci preparati con le nocciole.

53. NOCE

FARMACIA

Costituenti: grassi, proteine, carboidrati, vitamine A e B1.

Cosa cura: utile nelle diete degli sportivi. Le foglie sono eccezionali nella cura dei capelli.

DISPENSA

Ottima frutta. Molte le sue utilizzazioni in cucina. Un esempio: nel castagnaccio.

54. PASTINACA

FARMACIA

Costituenti: fibre, vitamine C e A.

Cosa cura: tosse; utile nelle disappetenze e nelle diete degli sportivi.

DISPENSA

Stesso uso delle carote.

55. PERO

FARMACIA

Costituenti: zuccheri, calcio, sali minerali, acidi organici.

Cosa cura: efficace nella stipsi; litiasi renale.

DISPENSA

Dalle moltissime *cultivar* un vero dono del Signore.

56. PESCO

FARMACIA

Costituenti: zuccheri, vitamina A, B1, PP.

Cosa cura: il frutto è utile come rinfrescante e rimineralizzante.

DISPENSA

Pesche: il dono più bello dell'estate. A Leonforte (Enna) si raccolgono in ottobre.

57. PINOLO

FARMACIA

Costituenti: lipidi, proteine, calcio, fosforo, magnesio.

Cosa cura: stress, esaurimento psicofisico.

DISPENSA

In purezza, nel castagnaccio. La torta coi pinoli.

58. PISELLO

FARMACIA

Costituenti: lipidi, proteine, amidi, calcio; vitamine A, PP e D.

Cosa cura: stipsi; eccezionale nelle diete rinfrescanti primaverili.

DISPENSA

Tanti usi in cucina: freschi o secchi. Piselli al tegame.

59. POMPELMO

FARMACIA

Costituenti: acidi organici, pectine, vitamina C, calcio, flavonoidi.

Cosa cura: utile in tutti gli stati in cui necessitano forti dosi di vitamina C. Utile contro l'ipercolesterolemia.

DISPENSA

Desinare dell'infartuato.

60. PRUGNA

FARMACIA

Costituenti: zuccheri, vitamine A e C.

Cosa cura: stipsi.

DISPENSA

Ottime fresche, eccellenti sotto spirito, buonissime marmellate.

61. PUNGITOPO

FARMACIA

Costituenti: olio essenziale, resine, saponine, ruscogenine.

Cosa cura: insufficienza venosa degli arti inferiori.

DISPENSA

Ottime insalate con i germogli. Frittate di pungitopo.

62. RAPA

FARMACIA

Costituenti: mucillagini, vitamina C, calcio.

Cosa cura: ottima come rinfrescante e depurativo.

DISPENSA

Rape bollite con olio nuovo. Rape saltate con salsicce o rigatino. Contorno per la bistecca.

63. RISO

FARMACIA

Costituenti: amidi, proteine, vitamina PP.

Cosa cura: utile nelle diete rinfrescanti, nella diarrea, nella colite.

DISPENSA

Risotti, minestre, pane, pasta, dolci.

64. SALICE

FARMACIA

Costituenti: salicina, tannino, sali minerali.

Cosa cura: patologie reumatiche, malattie da raffreddamento.

DISPENSA

Nessun uso gastronomico.

65. SALICORNIA

FARMACIA

Costituenti: sali minerali, vitamina C.

Cosa cura: utile come diuretico.

DISPENSA

Non conosco usi alimentari.

66. SANTOLINA

FARMACIA

Costituenti: olio essenziale, resine, tannino.

Cosa cura: utile nelle parassitosi intestinali (su prescrizione medica), laringiti.

DISPENSA

Non conosco usi alimentari.

67. SCOLOPENDRIO

FARMACIA

Costituenti: mucillagini, zuccheri, vitamina C.

Cosa cura: steatosi epatica, stipsi.

DISPENSA

È una delle quindici piante che compongono il tè svizzero dei Grigioni.

68. SEDANINA D'ACQUA

FARMACIA

Costituenti: sali minerali, vitamina C.

Cosa cura: ritenzione idrica.

DISPENSA

Insalate e minestre.

69. SORBO

FARMACIA

Costituenti: acido malico, acido citrico, zuccheri, tannino.

Cosa cura: diarrea, fragilità vascolare.

DISPENSA

Le bacche si mangiano, si fanno fermentare per ottenere un "vino" e si distillano per ricavarne alcool.

70. SORGO

FARMACIA

Costituenti: amidi, proteine, fibre.

Cosa cura: utile contro la stipsi.

DISPENSA

Usato nel terzo mondo per zuppe, pappine...

71. STRIGOLI

FARMACIA

Costituenti: ferro, potassio, magnesio, fibre.

Cosa cura: astenia, stipsi.

DISPENSA

Non solo aromi, ma anche frittate.

72. SUCCIAMELE

FARMACIA

Costituenti: calcio, potassio, vitamine A e C.

Cosa cura: utile negli stati di affaticamento.

DISPENSA
Non conosco usi gastronomici. Parlo della susina Regina Claudia.

73. UVA SPINA
FARMACIA
Costituenti: acidi, zuccheri, lipidi, vitamine A e C.
Cosa cura: disappetenza.
DISPENSA
Ottima in purezza, si fanno splendidi sciroppi, marmellate e gelatine.

74. VALERIANELLA
FARMACIA
Costituenti: ricchissima in vitamine A e C.
Cosa cura: grande ricostituente per i convalescenti e le persone anziane.
DISPENSA
Ottima in insalata.

75. VERBENA
FARMACIA
Costituenti: mucillagini, tannino, vitamina C, calcio, potassio.
Cosa cura: calcolosi della colecisti; utile per la mamma che allatta.
DISPENSA
Nessun uso gastronomico.

76. VERONICA
FARMACIA
Costituenti: resine, fibre, calcio, potassio, vitamina C.
Cosa cura: bronchiti, laringiti.
DISPENSA
Nessun uso gastronomico.

77. VIOLA MAMMOLA
FARMACIA
Costituenti: acido salicilico, saponine, sali minerali.
Cosa cura: psoriasi, acne, eczemi.
DISPENSA
Le violette candite a mano: una delizia del passato.

78. VITE
FARMACIA
Costituenti: il frutto contiene zuccheri, vitamine, resveratrolo; le foglie contengono antocianine, tannino, vitamina P.
Cosa cura: il frutto è un'arma meravigliosa contro astenia, ipercolesterolemia, gotta. Le foglie sono utili quali capillaroprotettori.
DISPENSA
Frutta sublime, vino sublime.

79. ZUCCHINO
FARMACIA
Costituenti: acqua, vitamine.
Cosa cura: grande rinfrescante e diuretico.
DISPENSA
Crude, cotte, nelle zuppe, in timballo.

Attenzione: le cure con "erbe" possono avere effetti indesiderati. Prima di usarle consultare il proprio medico curante. Non utilizzare in gravidanza o durante l'allattamento, se non dietro prescrizione medica; raccogliere le "erbe" selvatiche solo se si conoscono e lontano da posti inquinati.

A

ACNE: *infiammazione delle ghiandole sebacee della pelle, con comparsa di foruncoli e successive cicatrici.*

- **Decotto di bardana, buon Enrico, gallio:** bollire 5 g di radici fresche di ciascuna delle tre piante in 1 litro d'acqua per 20 minuti. Berne due tazzine il giorno.
- **Impacco di bardana:** stirare con il ferro una foglia di bardana ben lavata. Applicarla tiepida per 10 minuti sul viso acneico.
- **Toccature con macerato di bardana e buon Enrico:** macerare in 1 litro d'acqua bollente per una notte 30 g di foglie delle due erbe. Il mattino fare delle toccature sui foruncoli acneici.

AEROFAGIA: *presenza di gas a livello dello stomaco e dell'intestino.*

- **Infuso di finocchio, coriandolo, anice:** lasciare per 8 minuti in 1 litro d'acqua bollente 5 g di semi di finocchio selvatico, 5 g di semi di anice, 5 g di semi di coriandolo. Berne una tazza da tè durante i pasti.
- **Vino di levistico:** in 1 litro di vino rosso far macerare per sette giorni una radice di levistico. Berne un bicchierino dopo i pasti principali.
- **Capsule di finocchio:** una ai pasti.

Alimentazione: evitare verdure cotte e ridurre formaggi e latticini. Prediligere grandi insalate di finocchi e levistico.

AFFATICAMENTO: *stato di indebolimento dovuto a malattia o a stress.*

- **Decotto in latte di avena, fieno greco, strigoli:** in una tazza di latte bollente versare 5 g di semi di avena, 5 g di fiori di fieno greco, 5 g di foglie di strigoli; bollire 1 minuto; addolcire con un cucchiaino di miele. Berne due tazze al giorno a digiuno.
- **Pappa reale:** una puntina di cucchiaino in yogurt e miele il mattino.
- **Bagni ristoratori:** in 3 litri d'acqua bollente versare 60 g di foglie di pompelmo, 120 g di bucce di limetta, 40 g di boccioli di fiori d'arancio amaro; bollire 20 minuti, far riposare 30 minuti, filtrare e versare nella vasca da bagno piena d'acqua tiepida. Fare un bagno caldo di 20 minuti.

Integrazioni alimentari: a una sana e corretta alimentazione aggiungere: il mattino, una macedonia di avocado, alchechengi, amarene e mela renetta. Il pomeriggio, una tazza di latte e cacao; a cena, una zuppa di avena e cicerchie con costole d'asino e semi di girasole.

AFTA: *vedi stomatite.*

ALITOSI: *cattivo odore dell'alito dovuto a diverse cause, es. patologie dentarie, cattiva digestione.*

Se la causa è buccale: eseguire sciacqui con:

- **Decotto di foglie di altea, salvia, malva, lavanda, calendula:** 10 g di ognuna in 1 litro d'acqua; bollitura per 10 minuti.

Se la causa è digestiva:

- **Decotto di liquirizia, verbena e veronica:** in 200 g d'acqua bollente versare 3 g di radici di liquirizia, 5 g di verbena in foglie e 5 g di veronica in foglie. Bollire 10 minuti, far riposare mezz'ora, filtrare e berne una tazzina dopo i pasti.
- **Elisir di limetta:** in 1 litro d'acquavite far macerare per una notte 30 g di scorza di limetta; addolcire con 200 g di miele. Berne un bicchierino dopo cena.

ALLATTAMENTO: *per aumentare il latte alle nutrici, oltre a una sana alimentazione, ci vuole calma e serenità. Lo stress e la stanchezza sono le prime cause della mancanza di latte.*
A un'alimentazione varia e sana, aggiungere molta frutta fresca (in particolare kiwi, albicocche, uva, arance) e grandi insalate di lattuga, centocchio, margheritine, primule, avocado e succo di limone; utili lenticchie, cicerchie, fave, topinambur.

- **Infuso di finocchio, verbena, aneto, galega, anice:** in 1 litro d'acqua bollente versare 5 g di semi di finocchio, 5 g di foglie di verbena, 3 di semi di aneto, 5 g di fiori di galega, 5 g di semi di anice. Infusione per 7 minuti. Berne due tazze nella giornata lontano dai pasti (in ogni caso chiedere prima al medico curante).

Per inibire la secrezione lattea:

- **Cataplasma di foglie fresche:** pestare cerfoglio, prezzemolo, menta piperita; applicare sul seno il mattino appena sveglie.
- **Infuso di salvia:** 10 g di foglie essiccate in 1 litro d'acqua bollente. Infuso per 5 minuti; berne due tazze nella giornata.

ANEMIA: *ci sono vari tipi di anemia. Noi ci riferiamo all'anemia feropriva, quando cioè i globuli rossi sono in numero inferiore per mancato apporto di ferro.*

- **Decotto di centocchio, parietaria, salicornia:** bollire 10 g di foglie di centocchio, 5 g di foglie di parietaria, 5 g di foglie di salicornia in mezzo litro d'acqua per 5 minuti. Berne due tazze nella giornata.

Alimentazione: abbondare in carne (ricordo che contrariamente a quanto si crede, l'economica carne di tacchino ha molto più ferro della costosissima vitella di latte), in legumi (soprattutto fagioli e lenticchie), in minestre di farro, cicoria e ortica, in albicocche, amarene, fichi d'India, avocado.

ANGINA: *infiammazione della gola (tonsille, faringe).*

Gargarismi: decotto di foglie di mirto, mora, pero, fiori di calendula, chiodi di garofano: in 1 litro d'acqua bollente

versare una manciata di foglie delle tre piante, più un pizzico di fiori di calendula e due chiodi di garofano. Bollire 20 minuti, usare come collutorio.

- **Vino di cannella e nocciolo:** far macerare per una notte in 1 litro di vino rosso 10 g di corteccia di cannella e 10 g di corteccia di nocciolo. Un bicchierino dopo pranzo e cena.
- **Cataplasma di cavolo:** prendere una foglia larga di cavolo cappuccio ben lavata. Stirarla con ferro da stiro e applicarla calda sulla gola.
- **Infuso di altea e verbena:** in una tazza d'acqua bollente tenere in infusione per 8 minuti 5 g di altea in foglie e 10 g di verbena, foglie. Berne due tazze al dì.

ANSIA: *è la malattia del secolo; siamo tutti iperstressati da lavoro, ritmi sfrenati, voglia di successo. Le erbe possono fare molto.*

- **Valeriana compresse:** una compressa prima di colazione e cena.
- **Infuso di cedrina:** in una tazza d'acqua bollente tenere in infusione per 5 minuti 10 g di foglie di cedrina. Berne due tazze al dì.

Alimentazione: abbondare in cibi "calmanti": pinoli, lattuga, latte e miele.

APPETITO: *viviamo in un'era di abbuffate e vita sedentaria; se qualche volta abbiamo meno fame non drammatizziamo; se il consueto check-up ematico ci dice che va tutto bene, probabilmente ci sono momenti di tensione che ci fanno mangiare meno e allora:*

- **Infuso di luppolo, altea, fieno greco:** in una tazza d'acqua bollente lasciare in infusione 5 g di fiori di luppolo, 5 g di fusti di altea, 5 g di foglie di fieno greco per 10 minuti. Berne una tazzina da caffè avanti i pasti.

Alimentazione: abbondare in insalate aperitive: valerianella, primule, margheritine, rucola, lattuga.

Imbandire inoltre la tavola con frutti appetitosi e nutrienti: amarene, avocado, noci, arachidi, kaki, fichi d'India e soprattutto uva spina.

Creare gustose zuppe di legumi (ceci, cicerchie, fave e semi di girasole) che, con l'alto valore nutritivo che hanno, permetteranno di fornire molta energia con pochi cucchiai.

ARTERIOSCLEROSI: *malattia cronica che colpisce le arterie, soprattutto le cardiache (coronarie) e le cerebrali.*

Per una buona profilassi dell'arteriosclerosi importante è lo stile di vita: non fumare, combattere lo stress e camminare almeno un'ora al giorno. Ma la camminata giornaliera è diventata difficile sia per motivi di traffico che per pigrizia; le scuse principali sono: fa freddo fuori (e poi magari si passano due ore al gelo dello stadio), oppure non ho tempo; male, il tempo per camminare bisogna trovarlo; la camminata deve essere lunga, distensiva e senza furia, perché, come diceva Catullo, i nostri guai sono iniziati con la scoperta dell'orologio.

- **Decotto di pungitopo e vite rossa:** bollire 10 g di foglie secche delle due piante in 1 litro d'acqua per 8 minuti. Berne due tazze al giorno.
- **Decotto di olivo, borsapastore e fiori di calendula:** bollire 10 g di foglie di olivo, 5 g di radici di capsella e 10 di fiori di calendula in 1 litro d'acqua per 10 minuti. Berne due tazze al dì.

Alimentazione: abbondare in aglio, cipolla, arance, carciofi, anguria, more, gelsi, uva spina, pompelmi, alchechengi, pesce azzurro.

ARTRITE: *infiammazione di una o più articolazioni.*

- **Decotto di amarene e limetta:** in 1 litro d'acqua bollire 10 g di piccioli di amarene (o ciliegie) e 20 g di bucce di limetta; bollire 10 minuti. Berne due tazze nella giornata.
- **Infuso di altea e malva:** lasciare 10 g di radici delle due piante in infusione per 10 minuti. Bere nella giornata.
- **Bagni e linimenti:** con macerato di angelica, foglie di pompelmo; in 3 litri d'acqua bollente macerare per due ore una manciata di fiori di angelica e una manciata di foglie di pompelmo; immergere l'articolazione dolente per 10 minuti.

Alimentazione: abbondare in riso, farro, cavoli, levistico, amarene, alchechengi, ortaggi e frutti dal grande valore antireumatico (kiwi, fichi d'India, kaki, anguria).

ARTROSI: *è la ruggine delle nostre articolazioni, dovuta all'età o a pregressi traumi.*

- **Arpagophitum capsule (artiglio del diavolo):** una prima di colazione e cena.
- **Decotto di salice e altea:** in 300 g d'acqua bollire per 5 minuti 5 g di corteccia di salice e 5 g di radice di altea. Berne due tazze al dì.
- **Olio di coriandolo, bergamotto, capsico:** in 1 litro di olio far macerare per una settimana 10 g di semi di coriandolo, 10 g di bucce di bergamotto, 3 g di peperoncino. Massaggiare sulle parti dolenti.
- **Linimento di foglie di angelica:** in una soluzione olio-alcol di 1 litro, macerare 40 g di foglie di angelica per una notte. Fare delle frizioni calde sulle articolazioni dolenti.

ASMA: *malattia caratterizzata da difficoltà respiratoria. L'asma su base allergica è spesso causata da allergia alle feci degli acari, minuscoli animali che vivono nei nostri materassi cibandosi della desquamazione della nostra pelle. Importante è dunque cambiare spesso le lenzuola, arieggiare molto la stanza da letto e tenere bassi i termosifoni, perché il caldo (soprattutto umido) favorisce lo sviluppo di queste bestiacce.*

- **Succo di mirtillo:** g 100 il mattino appena svegli.
- **Inalazioni di malva, mirto, salvia, lavanda, angelica:** in una pentola contenente 3 litri d'acqua bollente, versare una manciata di foglie delle cinque erbe suddette. Inalarne i vapori.
- **Macerato glicerico di ribes:** 20 gocce il mattino.

B

BRONCHITE: *infiammazione acuta o cronica della mucosa bronchiale.*

Le malattie raffreddative di stagione sono dovute a virus e batteri, che facilmente ci aggrediscono se fumiamo o se viviamo in ambienti chiusi con forte carica microbica. Quando una mamma mi dice: "In inverno non porto fuori il bambino perché ho paura che si raffreddi", io ribadisco: "Guardi, signora, che è più facile ammalarsi respirando l'aria viziata di un negozio dove lei va a fare shopping che respirando l'aria

gelida del Polo nord": grandi passeggiate all'aria aperta dunque, cercando di respirare aria buona.

- **Decotto di liquirizia, lavanda, primula, veronica:** in 1 litro d'acqua bollire per 10 minuti 5 g di radice di liquirizia, 5 g di fiori di lavanda, 5 g di fogli di primula, 5 g di veronica, in foglie. Filtrare, berne due tazze nella giornata.
- **Inalazioni con scorza di pompelmo, bergamotto, chiodi di garofano:** in due 3 litri d'acqua bollente spezzettare una manciata di bucce dei due agrumi e tre chiodi di garofano. Respirarne i vapori.
- **Cataplasma di farina di semi di lino e foglie di girasole:** g 100 di farina di lino e una manciata di foglie di girasole triturate e decotte. Applicare tiepido sul petto per 20 minuti.

C

CAPELLI: *i capelli cadono essenzialmente per tre cause: stress, mancanza di ferro, motivi ormonali. Quindi, prima di intraprendere una cura con erbe, bisogna rivedere la dieta, fare un check-up ormonale e stare un po' più tranquilli. In ogni caso, eccezionali sono:*

- **Lavaggi con decotto di foglie di noce e nocciolo:** in 3 litri d'acqua bollente far bollire per 30 minuti una manciata di foglie di noce e una di nocciolo. Intiepidire e usare come detergente per i capelli.
- **Integratori:** al mattino un cucchiaino di pappa reale e un cucchiaio di miele sciolti in un bicchiere di latte.

CEFALEA: *mal di testa di qualsiasi origine.*
Le cause del mal di testa sono tantissime, ma la mia esperienza di dietologo mi dice che quando una persona decide di mettersi a dieta e quindi riceve uno schema di buona educazione alimentare, molto spesso il mal di testa scompare o diminuisce fortemente di intensità.
Questo mi fa pensare che tante cefalee siano dovute ad autointossicazione alimentare, che ci procuriamo mangiando molto e male.

- **Decotto di liquirizia e alchemilla:** in 1 litro d'acqua bollire 5 g di radice di liquirizia e 10 g di fiori di alchemilla; bollire 5 minuti. Berne tre tazzine durante la giornata.

- **Infuso di cedrina, alchemilla, tiglio:** 10 g di foglie di ciascuna pianta in 1 litro d'acqua bollente per 10 minuti. Bere durante la giornata.
- **Succo di basilico fresco:** un cucchiaino in un bicchiere d'acqua al mattino a digiuno.

CELLULITE: *infiammazione dei tessuti sottocutanei, in particolare quelli della parte esterna delle cosce.*

- **Gramigna tm:** 10 gocce di tintura madre prima di colazione e pranzo.
- **Infuso di gallio e salicornia:** 10 g di foglie fresche di ognuna, in acqua bollente per 10 minuti. Berlo freddo nella giornata.
- **Cataplasma di avocado:** applicare esternamente sulle cosce tre volte la settimana.

CIRCOLAZIONE: *flusso di sangue nei vasi arteriosi e venosi.*

Per migliorare la circolazione:

- **Decotto di rusco, aspraggine, vite rossa:** in 1 litro d'acqua bollire per 5 minuti 5 g di foglie di ciascuna pianta. Berne due tazze nella giornata.
- **Decotto di pampini di vite:** in 1 litro d'acqua bollire per 20 minuti 10 g di pampini freschi. Berlo nella giornata.
- **Pediluvio di sambuco, rusco, ippocastano:** macerare per una notte in 3 litri d'acqua calda g 100 di corteccia di sambuco, 50 g di foglie di rusco e 50 g di foglie di ippocastano. Pediluvio tiepido il mattino.

Alimentazione: una sana alimentazione è il presupposto per un perfetto funzionamento del microcircolo, sia retinico che cardiaco o cerebrale; se mangiamo male, abusando in grassi, cibi non freschi, alcolici e magari fumando, le nostre arteriole verranno danneggiate; se invece ci nutriamo bene, l'effetto protettivo sui nostri vasi è enorme; vi consiglio perciò di abbondare in frutta (soprattutto: ribes, uva spina, gelsi, more, uva, pesche, anguria, sorbe), verdure selvatiche (aspraggine, centocchio, borsapastore, cicerbite, tarassaco), legumi antichi (cicerchie, fave, fagioli), cereali (riso, farro, sorgo, avena), pesce azzurro. Al tutto aggiungerete mezzo bicchiere di vino a tavola.

CISTITE: *infiammazione della vescica (ma quasi sempre di tutto l'albero urinario), con disturbi alla minzione:*

- **Decotto di gramigna più infuso di parietaria, malva, lavanda:** in 1 litro e mezzo d'acqua bollire 10 g di radici di gramigna; dopo 10 minuti di decozione mettere in infusione 5 g di ciascuna della altre tre piante in foglie. Infusione per 10 minuti filtrare e bere nella giornata.
- **Pilosella tm e uva ursi tm:** 5 e 5 gocce in un bicchiere d'acqua, prima di colazione e cena.

COLESTEROLO IN ECCESSO: *il colesterolo cattivo (LDL) si combatte soprattutto con una sana alimentazione e con tanto movimento. Prediligere nella dieta: pesce azzurro, aglio, cipolla, porri, peperoncino, crescione, carciofi, cardi, farro, soia, cicerchie, riso, fagioli, olio di oliva, olio di girasole.*

Frutti fortemente ipocolesterolemizzanti sono: limoni, pompelmi, kiwi, fichi d'India, ananas, sorbe, nespole, pesche.

Evitare grassi saturi di origine animale, alcolici, fumo. Le uova, se crude, sono ricchissime di colesterolo buono (HDL), che elimina quello cattivo (LDL).

- **Succo di pompelmo:** un bicchiere tutte le mattine.
- **Succo di cavolo:** un centrifugato di cavolo nero il pomeriggio (mezzo bicchiere).
- **Decotto di limetta:** bollire 40 g di buccia di limetta in 1 litro d'acqua per 10 minuti. Bere nella giornata.
- **Vino di carciofo:** macerare 30 g di foglie in 1 litro di vino rosso; un bicchiere piccolo la sera a cena.

COLITE SPASTICA: *sintomatologia dolorosa del colon in genere dovuta a stress e a formazione di aria nell'intestino.*

- **Infuso di alchemilla e fiori d'arancio:** in 1 litro d'acqua bollente, 10 g di foglie di alchemilla e 10 di fiori d'arancio amaro. Infusione per 10 minuti; berne due tazze nella giornata.
- **Infuso di semi di finocchio, anice e coriandolo:** 5 g di semi delle tre piante in 1 litro d'acqua bollente. Riposare 10 minuti. Berne una tazzina da caffè durante i pasti.

Alimentazione: tante persone si rivolgono a noi dietologi per problemi di colite; a me personalmente spesso accade

questo: un paziente con forti problemi colitici migliora semplicemente con una banale educazione alimentare ove si mangia un po' di tutto, ma in quantità ridotte.
In ogni caso: evitare sughi, ragù, intingoli, frutta secca oleosa, dolci elaborati. Prediligere verdure crude (in quelle cotte la cellulosa delle fibre si gonfia d'acqua e aria nell'intestino creando coliche).
Abbondare in frutti emollienti e di facilissima digeribilità, da assumere lontano dai pasti: gelso nero, pesche, mele renette.

CONGIUNTIVITE: *infiammazione della congiuntiva oculare.*

- **Impacchi con decotto di fiordaliso e parietaria:** in 1 litro d'acqua, bollire per 20 minuti 20 g di foglie di fiordaliso e 10 di parietaria. Intiepidire e fare dei bagni oculari.
- **Lavaggi con macerato di altea e alchemilla:** in 1 litro d'acqua salata calda far macerare per un'ora 10 g di foglie di altea e 10 g di foglie di alchemilla. Pulire gli occhi con garze sterili.

D

DEPRESSIONE: *stato di abbattimento psicofisico.*

- **Iperico o erba di san Giovanni:** può aiutare contro la depressione, ma le dosi sono sempre personali e in ogni caso è necessario il parere del medico.

DEPURAZIONE: *è un termine entrato di prepotenza nel lessico medico moderno da quando tutti i giorni ci "sporchiamo" con smog, fumo, eccessi alcolici, disalimentazione, stress.*

Alimentazione: Per depurarsi provare per un giorno a mangiare soltanto 1 chilo di uno dei seguenti frutti: anguria, pesche, kiwi, kaki, pere; ma ancora più importanti, anche se di difficile reperibilità, sono: gelsi, more, fichi d'India. Dopo 24 ore di questo pseudodigiuno ci sentiremo in perfetta forma.
Lo stesso si può fare mangiando nelle 24 ore:
- 1 chilo di carote o sedano o lattuga, oppure: un bollito

di levistico, pastinaca, centocchio, aspraggine e cicerbite e un filo di olio di oliva (il mix di erbe da bollire in acqua è di 1 chilo). Nonostante le pochissime calorie non avremo fame e il senso di benessere sarà enorme (insieme alle verdure selvatiche bere anche l'acqua di cottura);
- oppure: 1 chilo di rape bollite e un filo di olio di oliva.
In ogni caso, prima di affrontare un giorno di depurazione, sentire il parere del medico.

DIABETE: *malattia del ricambio glucidico.*
Le erbe possono essere utili solo nel diabete non insulinodipendente.

- **Decotto di bardana e altea:** in 1 litro d'acqua, bollire 10 g di foglie di bardana e 5 g di fusti di altea per 15 minuti; berne due tazze nella giornata.
- **Infuso di foglie di gelso e galega:** in 1 litro d'acqua, infusione di 5 minuti di 10 g di foglie di gelso e 5 di foglie di galega; berlo nella giornata.

Alimentazione: contrariamente a quanto detto spesso, il diabetico deve mangiare anche una piccola quota di carboidrati. In ogni caso, abbondare in ortaggi ipoglicemizzanti: aglio, cipolla, porri, cavoli, carciofi, cardi, legumi freschi.

DIARREA: *la diarrea è un disturbo che colpisce spesso i bambini. Ciò era frequente diversi decenni fa, quando le condizioni igieniche non erano buone. Ma, stranamente, le diarree si sono riacutizzate negli anni Sessanta-Settanta nei lattanti, quando, chissà per quali criteri scientifici, veniva talora sconsigliato il latte materno a favore del latte in scatola. Mah!*

Alimentazione: Nei bambini con diarrea la prima cosa da fare è eliminare per pochi giorni il latte, sostituendolo con un infuso di polvere di carrube. Ottimi anche: pappette di mela, kaki, mela cotogna, nespola, con qualche goccia di limone; quasi sempre la diarrea scompare da sola, senza aiuti farmacologici.
Nell'adulto stesse regole, più:
- **Decotto di foglie di sorbo, fragola, alchemilla:** in 1 litro d'acqua, 10 g di foglie delle tre piante. Bollire 5 minuti. Berne due tazze nella giornata.

- **Acqua di riso:** è l'acqua di cottura del riso, che noi in genere buttiamo via; è ricca di mucillagini e dunque un ottimo rinfrescante e astringente per un intestino con patologia diarroica.

DIGESTIONE: *spesso i pazienti si rivolgono al medico per difficoltà digestive; quasi sempre prescrivendo una corretta alimentazione la digestione migliora. Per facilitare comunque la digestione è sempre bene dividere le proteine (carne, pesce, uova, formaggi) dai carboidrati (pane, pasta, riso, patate). Gli enzimi digestivi affronteranno un alimento alla volta e tutto sarà più facile.*

Tisane digestive:

Infuso di radici di liquirizia e finocchio: in 1 litro d'acqua bollente tenere in infusione 5 g di radici delle suddette piante, per 10 minuti. Berne una tazza dopo i pasti.

- **Vino di limetta:** far macerare 50 g di scorza di limetta per otto giorni in 1 litro di porto rosso. Un cucchiaio da tavola dopo pranzo e cena.
- **Tintura d'arancio amaro:** macerare 60 g di bucce del frutto in 100 g di alcol a 60° per una settimana. Un cucchiaino dopo i pasti.

DIURESI: *produzione ed eliminazione di urine. Ci sono molte piante che favoriscono la diuresi allontanando così l'acqua in eccesso dall'organismo.*

- **Decotto di tarassaco, mais, betulla:** in 1 litro d'acqua bollire per 10 minuti: 5 g di radici di tarassaco, 5 g di stimmi di mais, 5 g di foglie di betulla. Bere nella giornata.

Alimentazione: ridurre fortemente il sale e i cibi salati. Abbondare in frutti e ortaggi diuretici: pesche, kiwi, angurie, meloni, zucchini, melanzane.

E

ECZEMA: *affezione della pelle caratterizzata da arrossamento e prurito.*

- **Decotto di altea e calendula:** bollire 5 g di fiori delle due piante in 1 litro d'acqua per 15 minuti. Berne una tazza dopo pranzo e cena.
- **Succo di mirtillo:** 100 cc al mattino appena svegli.

Per uso esterno:

- **Acqua di bollitura dei lupini:** detergere la parte lesa (non bere, perché tossica).
- **Decotto di viola:** in poca acqua fare bollire a lungo (20 minuti almeno) una manciata di foglie e fiori di viola. Immergervi delle garze e applicarle sulla zona eczematosa.
- **Olio di mandorle dolci:** per ammorbidire la pelle.
- **Unguento di olio di arachidi:** applicare più volte al dì.

EMORRAGIA: *fuoriuscita di sangue da un vaso. Può essere esterna o interna.*

- **Decotto di borsapastore, centocchio:** in 1 litro d'acqua bollire per 5 minuti 5 g di capsella in foglie, 10 g di foglie di centocchio. Berne due tazze nella giornata.
- **Infuso di foglie di aspraggine e ortica:** 10 g di foglie fresche delle due piante in 1 litro d'acqua; infusione per 10 minuti. Berne due tazze nella giornata.

EMORROIDI: *dilatazione dolorosa del plesso venoso anale e rettale.*

- **Infuso di alchemilla e mirto:** in una tazza d'acqua bollente, tenere in infusione per 10 minuti 5 g di foglie di alchemilla e 3 g di foglie di mirto. Una tazza la sera.

Per uso esterno:

- **Cataplasma** di fiori freschi ben pestati di calendula e di mandorlo.
- **Olio di mandorle dolci:** da usare come emolliente prima dell'evacuazione.

Alimentazione: seguire una dieta ricca di frutta e verdura; in particolare: porri, cipolle, aglio, cardi, centocchio, ciliegie, albicocche, pesche. Mantenere le feci morbide con minestre di orzo, farro, ortica, legumi freschi.

F

FEBBRE: *non è una malattia, ma un sintomo. Ci sono molte metodi naturali per controllarla:*

- **Decotto di foglie di nocciolo:** bollire 10 g di fiori e foglie

in 1 litro d'acqua per 5 minuti. Una tazzina al bisogno.
- **Infuso di verbena:** 20 g di foglie in 1 litro d'acqua bollente per 5 minuti. Una tazzina al bisogno.

Per uso esterno:

- **Macerato di foglie di noce:** macerare per una notte 30 g di foglie di noce in 1 litro d'acqua. Ghiacciare in frigo e applicare freddo con garze sulla fronte.

FEGATO: *il fegato è il motore metabolico del nostro organismo. Riceve il lavoro digestivo dell'intestino, elaborando grassi, zuccheri e altro per fabbricare energia, ormoni, benessere.*
Ha dunque bisogno di grande rispetto: non aggrediamolo abusando in alcol, alimenti snaturati, eccessi di farmaci.
Le malattie del fegato sono tante:

Epatiti: *sono patologie dovute ai virus A, B, C, D o a fenomeni intossicativi. Poco possono le erbe nella fase acuta; se l'epatite è in via di guarigione, invece, danno un grande aiuto nell'accelerare il miglioramento.*

- **Decotto di altea e scolopendrio:** in 1 litro d'acqua bollire per 10 minuti 10 g di altea radici e 10 g di radici di scolopendrio. Berne due tazze nella giornata.
- **Sciroppo di levistico:** in 400 g d'acqua bollente infusione per 10 minuti di 5 g di foglie di levistico. Addolcire con un cucchiaio di miele e bere a tazzine durante la giornata.

Steatosi epatica: *fegato infarcito di grasso.*

- **Decotto di levistico e alchemilla:** in 1 litro e mezzo d'acqua versare 10 g di radice secca di levistico e 10 g di alchemilla foglie; bollire 20 minuti. Bere due tazzine nella giornata.

Alimentazione: evitare alcol, caffè, sughi, fritti, insaccati, cibi elaborati. Prediligere frutta e verdura fresca, in particolare: cardi, carciofi, cicerbite, ramolacci, pesche, fichi d'India, angurie, melone cantalupo (quest'ultimo nella medicina indiana è molto usato nella cura delle epatiti).

G

GASTRITE: *patologia infiammatoria delle pareti gastriche.*

- **Decotto di liquirizia, altea, alchemilla:** in 500 cc d'acqua far bollire per 3 minuti 5 g di radice di liquirizia, 5 g di radici di altea, 5 g di foglie di alchemilla. Berne una tazza prima di pranzo e cena.

Alimentazione: prediligere cibi rinfrescanti: riso, pesce, mele, pesche, angurie, more, carote, sedani, finocchi. Limitare cibi piccanti, sughi, ragù, intingoli, alcolici, fumo.

GOTTA: *malattia dovuta all'eccesso di acido urico nel sangue.*

- **Decotto di alchechengio:** bollire per 20 minuti in 1 litro d'acqua 20 g di frutti di alchechengio; far riposare per mezz'ora. Berne a tazzine nella giornata.
- **Vino di fiordaliso:** macerare in 1 litro di vino rosso 50 g di fiori per sette giorni. Berne tre tazzine al dì.

Alimentazione: evitare eccessi di carne, insaccati, legumi secchi e tutte le verdure con acido ossalico (spinaci, bietola, acetosa). Abbondare in aglio, cipolla, porri, legumi freschi, carciofi, orzo, miglio, ciliegie (eccezionali contro la gotta).

I

IMPOTENZA: *incapacità di compiere l'atto sessuale.*

Nessuna pianta medicinale ha dato finora risultati concreti per questo problema.

Alimentazione: abbondare in ortaggi ricchi di proprietà vascolari e ormonali: aglio, cipolla, porri, orzo, sedano, pastinaca, legumi.

INFLUENZA: *malattia generata dai virus influenzali.*

- **Infuso di bergamotto e veronica:** in un litro di acqua bollente versare 20 g di bucce di bergamotto e 10 g di veronica foglie; infusione per 6 minuti. Berne due tazze nella giornata.
- **Decotto di nocciolo:** 10 g di foglie secche in 1 litro d'ac-

qua; bollire per 15 minuti. Berne una tazzina da caffè due volte al dì.

- **Vino di sorbe:** bollire in 1 litro di vino rosso per 3 minuti, 10 sorbe. Berne una tazzina da caffè tre volte al dì, a stomaco pieno.

Alimentazione: abbondare in agrumi, barbe rosse, uva, fichi freschi, orzo, aglio, cipolla, allibra, pastinache, sedano.

IPERTENSIONE ARTERIOSA: *pressione del sangue nelle arterie più elevata.*

- **Infuso di margheritina:** famoso da secoli, quest'infuso è una semplice e ottima arma contro l'ipertensione. In una tazza d'acqua bollente mettere 10 g di fiori di bellis perennis; lasciare in infusione per 20 minuti. Berne tre tazze al dì a digiuno.
- **Decotto di sedanina calendula e olivo:** in 1 litro d'acqua: 5 g di fusti di sedanina, 5 g di fiori di calendula, 10 g di foglie di olivo: bollire 10 minuti. Berne tre tazzine nella giornata.
- **Vino di vischio:** macerare 20 g di pianta fresca in 1 litro di vino bianco per sei giorni. Bere una tazzina da caffè tre volte il dì.

Alimentazione: abbondare in aglio, alliara, cipolla fresca, pesce, frutta fresca. Salare pochissimo gli alimenti. Il sale al tempo dei Romani era prezioso (addirittura era usato per pagare i soldati, da cui il termine "salario"); così nel medioevo e fino ai nostri giorni, allorché, crollati i prezzi, lo ritroviamo, oltre a quello da noi usato in cucina, un po' ovunque: nei cibi conservati, negli insaccati, nelle caramelle.

IPOTENSIONE: *pressione arteriosa bassa.*

- **Decotto di semi di cardo mariano, foglie di salvia, radici di liquirizia:** in 1 litro d'acqua bollente versare 10 g di semi di cardo, 10 g di foglie di salvia, 5 g di radice di liquirizia. Decozione per 10 minuti, bere nella giornata.
- **Elisir di liquirizia:** far macerare per due giorni 20 g di radici secche in 1 litro di alcol a 60° contenente 4 cucchiai disciolti di miele. Prenderne un cucchiaio al mattino.

Alimentazione: abbondare in sale non fa alzare la pressio-

ne, come comunemente si crede (ciò accade solo negli ipertesi); invece bisogna abbondare in colazioni ricche di mandorle, arachidi, noci, finemente triturati e sciolti in una tazza di latte e cacao. Il pomeriggio, una spremuta di pompelmo e una barretta di buon cioccolato.

L

LARINGITE: *stato infiammatorio del laringe dovuto a eccessivo uso delle corde vocali (cantanti) o a infezioni virali ricorrenti.*

- **Infuso di lavanda, veronica, primula:** in 300 g d'acqua bollente tenere in infusione per 5 minuti 5 g di foglie delle piante su elencate. Bere la sera.
- **Cataplasma, nella regione laringea, di macerato in vino di foglie di cedro:** la macerazione si ottiene facendo macerare per una notte in 1 litro di vino caldo una manciata di foglie di cedro.
- **Fumigazioni di limetta, pompelmo, lavanda, veronica, mirto, santolina:** in una vasca da bagno piena d'acqua bollente versare diverse manciate delle piante sopra elencate. Saturare la stanza di vapori e respirare a bocca aperta.
- **Vino di mirto e cannella:** in 1 litro di vino rosso far macerare per una notte 10 g di foglie di mirto e 10 g di corteccia di cannella. Bere una tazzina due volte al dì.

LITIASI: *calcolosi della colecisti o delle vie urinarie.*

Litiasi renale:

- **Decotto di gramigna e altea:** in 1 litro d'acqua far bollire per 30 minuti 15 g di radici di altea e 10 g di radici di gramigna; infusione per 20 minuti. Bere nella giornata.
- **Infuso di equiseto:** in 250 cc di acqua lasciare in infusione per 5 minuti 5 g di equiseto. Berne due tazzine al dì.
- **Infuso di pero:** lasciare per 20 minuti in infusione in 1 litro d'acqua bollente 10 g di buccia di pero. Bere nella giornata.

Litiasi della colecisti:

- **Infuso di verbena:** in 1 litro d'acqua bollente 10 g di verbena foglie; infusione per 20 minuti. Bere nella giornata.

M

MENOPAUSA: *tappa fisiologica della vita della donna, caratterizzata dalla scomparsa delle mestruazioni e dall'insorgenza di disturbi quali eccessiva sudorazione, nervosismo, caldane.*

- **Infuso di fieno greco e salvia:** in 1 litro d'acqua versare 5 g di fieno greco e 20 g di foglie di salvia: infuso per 10 minuti. Berne tre tazzine nella giornata.
- **Decotto di luppolo, semi di lino, camomilla:** in 1 litro d'acqua far bollire per 3 minuti: 10 g di coni di luppolo, 5 g di semi di lino, 10 g di fiori di camomilla. Berne nella giornata.

Alimentazione: abbondare in cibi ricchi di estrogeni vegetali: soia, orzo, fagioli, semi di lino.

MESTRUAZIONI: *emorragia uterina fisiologica della donna.*

Mestruazioni dolorose:

- **Decotto di alloro, calendula, mora:** in 2 litri d'acqua bollente versare: 10 g di vecchie foglie di alloro, 10 g di fiori di calendula, 10 g di foglie di mora. Bollire 20 minuti, berne tre tazzine nella giornata.

Mestruazioni abbondanti:

- **Infuso di coda cavallina e vite rossa:** in 1 litro d'acqua tenere in infusione per 15 minuti 10 g di aghi di equiseto e 15 g di foglie di vite rossa. Berne due tazze nella giornata.

Mestruazioni scarse:

- **Decotto di fieno greco, semi di lino, cumino:** in 1 litro d'acqua bollire per 5 minuti: 10 g di foglie di fieno greco, 10 di semi di lino, 10 di foglie di nasturzio. Berne tre tazze nella giornata.

Alimentazione: abbondare in alimenti ricchi di estrogeni: soia, orzo, fagioli.

METEORISMO: *vedi aerofagia.*

N

NERVOSISMO: *stato di ipereccitabilità nervosa caratterizzata da ansia, palpitazioni, insonnia, irrequietudine.*

- **Infuso di cedrina, biancospino, agnocasto:** in 1 litro d'acqua bollente versare 10 g di foglie di melissa, 2 g di fiori di biancospino 10 g di semi di agnocasto. Bere tre tazze al dì.
- **Pediluvio rilassante:** in cinque litri d'acqua tiepida versare il liquido ottenuto con decozione in 1 litro d'acqua per 20 minuti di 50 g di semi di agnocasto, 40 g di frutti di passiflora, 20 g di petali di papavero. Pediluvio caldo per 20 minuti.
- **Compresse di valeriana:** una compressa prima di pranzo e cena.

Alimentazione: un'insalata di lattuga e una zuppa di avena sono ottime armi per favorire il sonno.

OBESITÀ: *non esiste alcuna pianta medicinale capace di far dimagrire l'obeso; nessuna pianta che possa distruggere il grasso. L'unico modo per dimagrire è quello di mangiare meno e muoversi di più; l'alimentazione, anche se ridotta, deve essere equilibrata; mai eliminare pane, pasta, olio nella dieta di una ragazzina che vuol dimagrire: il primo risultato è che le vanno via le mestruazioni.*
L'unico compito che possono avere le tisane nell'obesità è quello di spezzare la fame ansiosa e di far perdere un po' di liquidi in eccesso.

- **Decotto spezzafame blandamente diuretico:** in 2 litri d'acqua versare 5 g di fiori d'arancio, 10 g di radice di tarassaco, 20 g di scorza di tiglio, 5 g di stoloni di gramigna. Decozione per 15 minuti; berne tre tazze nella giornata.

Alimentazione: utilizzare cibi sazianti ma con pochissime calorie: cetrioli, zucchini, melanzane, bietola, spinaci; abbondare in legumi freschi (fagiolini, piselli) e alcuni cereali (riso, orzo, avena, farro) che saziano molto e non hanno un contenuto calorico eccessivo. Abbondare in

frutta dal basso contenuto calorico: fichi d'India, kiwi, mele, more.

P

PALPITAZIONI: *sono così definite le extrasistolie cardiache sopraventricolari; spesso sono date da situazioni ansiose.*

- **Infuso di biancospino, melissa, cedrina:** in 1 litro d'acqua versare 10 g di fiori di biancospino, 2 g di foglie di melissa e 10 g di foglie di cedrina: infusione per 5 minuti. Berne tre tazze al dì.
- **Biancospino capsule:** due al dì.

PARASSITOSI INTESTINALE: *presenza nell'intestino di parassiti (tenia, ossiuri ecc.).*

Alimentazione: abbondare in alimenti "disinfettanti": mela cotogna, nespole, semi di zucca, melograni, semi di anguria.

Le erbe utili sono: santolina, felce maschio, lino; da usare solo su prescrizione medica.

PIAGA: *le piante in questo tipo di patologia sono efficaci solo se la piaga è superficiale.*

- **Succo fresco di cavolo, fiori di calendula e bardana:** applicare per 10 minuti sulla piaga con garze imbevute.
- **Impacco di foglie fresche tritate:** fiori di calendula, fragola, cavolo.
- **Macerato in olio di calendula e capsella:** per 12 ore lasciare in 1 litro di olio di oliva 20 g di foglie di capsella e 10 g di fiori di calendula.

R

RAFFREDDORE: *malattia virale che colpisce naso e faringe.*

- **Decotto di aglio:** in 250 g di latte bollire per 3 minuti 3 spicchi di aglio. Bere la sera.
- **Inalazioni di cedrina, lavanda, eucalipto:** in una catinel-

la d'acqua bollente versare una manciata di queste erbe mescolate. Inalarne i vapori con un asciugamano sulla testa.

Alimentazione: una dieta ricca di ortaggi e frutta fresca può fare davvero molto; abbondare in aglio, asparagi selvatici, cipolla, cavoli, carote, kiwi, limoni, arance.

RENI: *sono i nostri organi emuntori, quelli cioè deputati ad allontanare le scorie con le urine. Per funzionare bene, i reni hanno bisogno di moltissima acqua. Cercare dunque di bere almeno 2 litri d'acqua al giorno.*

Per migliorare il funzionamento dei reni:

- **Vino di sambuco:** macerare per una notte, in 1 litro di vino bianco, 10 g di corteccia di sambuco. Berne una tazzina dopo cena per un mese.
- **Decotto di gramigna, gallio, salicornia:** in 2 litri d'acqua bollire 15 g di stoloni di gramigna, 5 g di fiori di gallio, 10 g di fiori di salicornia per 5 minuti. Filtrare e bere nella giornata.
- **Decotto di fusti di sedanina:** in 2 litri d'acqua bollire per 10 minuti 10 g di questa bellissima pianta. Berne due tazzine nella giornata.

Alimentazione: abbondare in alimenti diuretici: aglio, cipolle, porri, aspraggine, cicerbite, piselli, levistico, pastinache, pesche, kiwi, limette.

REUMATISMI: *esistono diverse forme di reumatismo; su base infiammatoria, su base autoimmune ecc.*
In tutti questi casi una sana alimentazione ricca in frutta, verdura e pesce fresco può fare davvero molto.

- **Succo di limetta:** g 150 di succo da bere al mattino.
- **Olmaria tm e arpagophitum tm:** 10 e 10 gocce prima di colazione e cena.
- **Cataplasma di foglie fresche di altea e calendula:** triturare 100 g di foglie e fiori freschi delle due piante e applicare per 20 minuti sulla parte dolorante.
- **Bagni di calendula fiori, alchechengio, angelica, altea:** in 3 litri d'acqua versare 150 g di fiori di calendula, 100

g di fusti di alchechengio, 100 g di fiori di angelica, 100 g di foglie di altea. Bollire per 20 minuti, quindi versare il decotto filtrato nella vasca da bagno piena d'acqua tiepida.

- **Decotto di cipolle e pere:** in 1 litro di latte bollire per 1 minuto mezza cipolla e la buccia di 1 pera. Bere a tazzine nella giornata.

S

SINUSITE: *infiammazione dei seni paranasali.*

- **Inalazioni di foglie di lavanda, di fiori di calendula e di eucalipto:** in 3 litri d'acqua bollente versare una manciata di ciascuna erba: fare inalazioni con i vapori per 10 minuti mattino e sera.

SONNO: *il sonno è un meccanismo cerebrale non ancora del tutto chiaro; per capirne i lati ancora oscuri, pensate alla mamma che si sveglia per il pianto del suo bambino, ma non per i tuoni di un temporale. Le insonnie sono di vario tipo. Non esistono in fitoterapia piante che combattano in maniera decisiva l'insonnia; ci sono però erbe che rilassano e favoriscono il riposo notturno:*

- **Infuso di cedrina, passiflora, tiglio:** in una tazza d'acqua bollente versare 5 g di foglie di cedrina, 5 di frutti essiccati di passiflora, 5 g di foglie di tiglio: infusione per 5 minuti. Berne una tazza la sera prima di andare a letto.
- **Bagno caldo:** nella vasca da bagno versare il decotto di 3 litri d'acqua con 100 g di fiori d'arancio, 15 di foglie di alloro, 150 di semi di agnocasto, 200 di petali di papavero.
- **Capsula di fiori d'arancio amaro:** una la sera.

Alimentazione: ci sono pochi alimenti che scientificamente favoriscono il sonno. Di gran valore sono: il latte, la lattuga, l'avena.

STIPSI: *come abbiamo detto più volte, ci sono moltissime erbe che favoriscono l'evacuazione: cascara sagrada, senna (o cassia angustifolia), frangula, rabarbaro.*

Attenzione però: queste erbe (presenti in quasi tutte le pasticche lassati-

ve), grazie a delle sostanze in esse contenute chiamate "antrachinoni" combattono la stipsi irritando il colon e il retto. Quest'irritazione favorirà sì l'espulsione del bolo fecale, ma, non essendo tutto ciò un fatto fisiologico, se si abusa nell'uso di queste piante, ci possono essere delle conseguenze nocive.

È bene dunque ricorrere ad altre piante:

- **Succo di pere e prugne:** un centrifugato di 300 cc dei due frutti la sera.
- **Sciroppo di manna:** in un bicchiere di latte caldo sciogliere un cucchiaino di manna. Bere la sera.
- **Decotto di Lamium purpureum e scolopendrio:** in 250 g d'acqua bollente mettere in decozione 10 g di foglie di succiamele e 5 g di radice di scolopendrio per 5 minuti; addolcire con un cucchiaino di mannite.

Alimentazione: abbondare in frutta e verdura, soprattutto kiwi, albicocche, melone, prugne, pere, gelsi, fichi freschi, uva, sedano, bietola, cicoria, zucchini, farro, segale, lenticchie, ceci.

STOMATITE: *presenza di lesioni ulcerative e aftose sulle mucose buccali.*

- **Decotto di calendula, buon Enrico, parietaria, altea:** in 2 litri d'acqua versare 10 g di fiori di calendula, 5 g di *Chenopodium b.*, 5 g di parietaria in foglie, 5 g di radici di altea. Bollire 15 minuti; usare per sciacqui durante la giornata.

Alimentazione: soprattutto in età pediatrica, somministrare puree di frutta o brodo di giuggiole.

T

TOSSE: *sintomo di un'affezione faringea o bronchiale.*

- **Succo di amarene:** una tazzina al mattino.
- **Decotto di pastinaca e piccioli di ciliegie (o amarene):** in 300 g d'acqua bollire 10 g di radice di sedano e 5 g di piccioli di ciliegie. Berne una tazzina da caffè tre volte il dì.
- **Decotto di foglie di mora:** in 300 cc d'acqua bollire 10 g di rovo foglie per 5 minuti. Berne una tazza la sera.

U

ULCERA GASTRODUODENALE: *patologia caratterizzata da dolori nella zona gastrica; le erbe non sono in grado, a mio avviso, guarire l'ulcera, ma possono essere di grande aiuto nel contenere tale patologia.*

Il mattino:

- **Centrifugato di cavolo nero:** 300 cc di succo di cavolo.

Il pomeriggio:

- **Infuso di fiori di altea, di fiori di alchemilla, di radici di liquirizia:** in una tazza d'acqua bollente, infuso per 3 minuti di 5 g di fiori di altea e alchemilla e 10 g di radice di liquirizia.

V

VENE: *in questo paragrafo ci riferiamo alla salute delle vene delle gambe, i cui disturbi (in genere riferiti come "sensazione di gambe pesanti") sono facilmente curabili dalla fitoterapia.*

- **Decotto di alchemilla, vite rossa, rusco, limetta:** in 1 litro d'acqua versare 5 g di foglie di ciascuna pianta e 10 g di buccia di limetta; bollire 10 minuti. Berne due tazze nella giornata.
- **Vite rossa capsule:** una capsula prima di colazione e cena.

Consigli generali: evitare di stare molto tempo fermi in piedi; non portare pantaloni e calze molto stretti; evitare i tacchi alti e, appena possibile, camminare a piedi nudi su erba o parquet. La notte, dormire con un leggero rialzo sotto il materasso all'altezza dei piedi.

Alimentazione: ridurre il sale ed evitare cibi troppo salati; abbondare in frutta e verdura fresca.

Acido ossalico: acido molto frequente in natura, che forma sali (ossalati), responsabili di calcolosi renale ed epatica.

Amminoacidi: componenti delle proteine, i mattoni di costruzione del nostro organismo.

Antiossidanti: sostanze presenti in genere in frutta e verdura, capaci di bloccare i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento del nostro organismo.

Cataplasma: preparato molle da applicare su ferite o parti dolenti.

Decotto: liquido ottenuto bollendo in acqua parti (foglie, fusto, radici, semi) di piante.

Elisir: soluzione ottenuta facendo macerare in alcol e zucchero determinate parti di piante.

Estrogeni: ormoni femminili prodotti dall'ovaio; estrogeni vegetali simili a quelli umani sono presenti nella soia, nell'orzo, nei fagioli.

Ferormoni: sostanze chimiche secrete da organismi animali, utili per richiamare l'attenzione sessuale.

Fitoterapia: terapia medica con piante medicinali, antica quanto l'uomo. Attualmente circa il 50 per cento dei farmaci deriva dal mondo vegetale.

Fitormoni: ormoni di origine vegetale.

Fumigazioni: utilizzo di vapori liberati dalla decozione di piante (ad esempio menta piperita).

Infuso: soluzione ottenuta versando acqua bollente su determinate piante fresche o secche; l'esempio più tipico è il tè.

Insulina: polisaccaride (zucchero), non assorbibile dalla nostra mucosa intestinale; utile dunque nei diabetici.

Istamina: ammina responsabile di reazioni allergiche.

Licopene: è il pigmento giallo rosso dei pomodori e della rosa canina, importantissimo nella profilassi di molti tumori.

Macerato: liquido ottenuto lasciando in acqua (ma anche vino, olio, alcol, glicerina) determinate piante per diverse ore (talvolta giorni).

Mucillagini: sostanze con potere antinfiammatorio, presenti soprattutto nella malva, nella borragine, nella piantaggine.

Olio: macerato ottenuto con piante o semi tenuti per un certo tempo in bagno d'olio; utile soprattutto in campo cosmetico e fisioterapico.

Omega tre: acidi grassi polinsaturi definiti "salvacuore", vista la loro importanza nella profilassi delle malattie cardiovascolari. Sono presenti nel pesce, nelle uova, in alcune erbe quali la portulaca.

Pectine: idrocolloidi che in acqua formano gel forti e stabili; sono presenti in molti tipi di verdure e frutta.

Pediluvio: antica tecnica curativa che usa liquidi di macerazione o decozione per far assorbire i princìpi attivi delle piante attraverso i pori della pelle dei piedi.

Polifenoli: potenti sostanze antiossidanti, antiateromi e anticancro, spesso presenti nel mondo vegetale (soprattutto nell'olio di oliva).

Resine: sostanze prodotte dalla corteccia di alcune piante e mescolate in genere con oli essenziali per ottenere balsami.

Sciroppo: liquido ottenuto dalla cottura di infuso o macerato cui è stato aggiunto zucchero.

Steroli: gruppo di steroidi presenti nel mondo vegetale.

Tannino: sostanza astringente molto frequente nel mondo vegetale.

Tisane: preparati di piante in genere distinti in infusi, decotti, macerazioni.

Vino: vino medicamentoso ottenuto lasciando macerare determinate parti di piante.

NOTE

- g 5 di erbe essiccate e triturate corrispondono approssimativamente a un cucchiaino da dessert;
- g 10 di tali erbe corrispondono approssimativamente a un cucchiaio da minestra;
- le tisane, dopo l'infusione, la macerazione o la decozione, vanno debitamente filtrate.

Acacia (vol. I pag. 15)
Acetosa (vol. I pag. 17)
Acetosella (vol. I pag. 19)
Aglio (vol. I pag. 20)
Albicocco (vol. I pag. 23)
Alchechengio (vol. II pag. 13)
Alchemilla (vol. II pag. 14)
Alliaria (vol. II pag. 15)
Alloro (vol. I, pag. 26)
Altea (vol. II pag. 16)
Amarena (vol. II pag. 17)
Aneto (vol. I, pag. 28)
Angelica (vol. II pag. 19)
Anguria (vol. II pag. 20)
Anice (vol. II pag. 22)
Arachidi (vol. II pag. 24)
Arancio dolce e arancio amaro (vol. I pag. 29)
Argentina (vol. I pag. 32)
Asparago (vol. I pag. 33)
Aspraggine (vol. II pag. 25)
Avena (vol. II pag. 27)
Avocado (vol. II pag. 29)
Barba di becco (vol. I pag. 36)
Barbabietola rossa (vol. I pag. 35)
Barbarea (vol. I pag. 37)
Bardana (vol. I pag. 39)
Basilico (vol. I pag. 40)
Beccabunga (vol. I pag. 42)
Bergamotto (vol. II pag. 30)
Biancospino (vol. I pag. 43)
Bietola (vol. I pag. 45)
Bistorta (vol. I pag. 46)
Borragine (vol. I pag. 48)
Borsapastore (vol. II pag. 32)
Buon Enrico (vol. II pag. 33)
Cacao (vol. II pag. 34)
Calcitrapa (vol. I pag. 50)
Calendula (vol. II pag. 35)
Calta (vol. I pag. 51)
Camomilla (vol. I pag. 52)
Cannella (vol. II pag. 36)
Cappero (vol. I pag. 54)
Carciofo (vol. I pag. 55)
Cardo dei lanaioli (vol. I pag. 57)
Cardo mariano (vol. I pag. 59)
Carota (vol. I pag. 60)
Carrubo (vol. I pag. 63)
Castagno (vol. I pag. 64)
Cavolo (vol. I pag. 66)
Cece (vol. II pag. 38)
Cedrina (vol. II pag. 40)
Centocchio (vol. II pag. 41)
Cerfoglio (vol. I pag. 68)

Cetriolo (vol. I pag. 70)
Cicerbita (vol. II pag. 42)
Cicerchia (vol. II pag. 43)
Cicoria (vol. I pag. 71)
Ciliegio e ciliegio selvatico (vol. I pag. 73)
Cipolla e cipolla d'inverno (vol. I pag. 75)
Corbezzolo (vol. I pag. 78)
Coriandolo (vol. II pag. 45)
Crescione (vol. I pag. 79)
Cumino dei prati (vol. I pag. 80)
Dragoncello (vol. I pag. 81)
Erba cipollina (vol. I pag. 83)
Eringio (vol. I pag. 84)
Fagiolo (vol. I pag. 85)
Farro (vol. I pag. 86)
Fava (vol. I pag. 88)
Fico (vol. I pag. 90)
Fico d'India (vol. II pag. 46)
Fieno greco (vol. II pag. 47)
Finocchio Selvatico e Finocchio Marino (vol. I pag. 92)
Fiordaliso (vol. II pag. 48)
Fragola (vol. I pag. 94)
Frumento (vol. II pag. 50)
Galega (vol. II pag. 52)
Gallio (vol. II pag. 53)
Garofano (vol. II pag. 54)
Gelso nero (vol. II pag. 56)
Ginepro (vol. I pag. 95)
Girasole (vol. II pag. 57)
Giuggiola (vol. II pag. 58)
Gramigna (vol. II pag. 60)
Kaki (vol. II pag. 61)
Kiwi (vol. II pag. 63)
Lampone (vol. I pag. 97)
Lattuga (vol. II pag. 65)
Lavanda (vol. II pag. 67)
Lenticchia (vol. I pag. 99)
Levistico (vol. II pag. 68)
Limetta (vol. II pag. 70)
Lino (vol. II pag. 71)
Liquirizia (vol. II pag. 73)
Lupino (vol. I pag. 100)
Lupino (vol. II pag. 74)
Luppolo (vol. I pag. 102)
Maggiorana e origano (vol. I pag. 103)
Mais (vol. I pag. 105)
Malva (vol. I pag. 106)
Mandorlo (vol. II pag. 76)
Manna (vol. II pag. 78)
Margheritina (vol. II pag. 80)
Mela cotogna (vol. II pag. 81)
Melanzana (vol. I pag. 109)
Menta piperita (vol. I pag. 111)
Miglio (vol. I pag. 112)
Mirtillo (vol. I pag. 114)
Mirto (vol. II pag. 83)
Mora (vol. II pag. 85)
Nasturzio (vol. I pag. 115)
Nepetella (vol. I pag. 116)
Nespolo (vol. II pag. 86)
Nocciolo (vol. II pag. 87)
Noce (vol. II pag. 89)
Nontiscordardime (vol. I pag. 117)
Olivello spinoso (vol. I pag. 118)
Olivo (vol. I pag. 119)
Ortica (vol. I pag. 121)
Orzo (vol. I pag. 123)
Papavero (vol. I pag. 124)
Passiflora (vol. I pag. 125)
Pastinaca (vol. II pag. 91)
Patata (vol. I pag. 126)
Peperoncino (vol. I pag. 128)

Pero (vol. II pag. 92)
Pesco (vol. II pag. 94)
Piantaggine (vol. I pag. 130)
Pimpinella e pimpinella maggiore (vol. I pag. 131)
Pinolo (vol. II pag. 95)
Pisello (vol. II pag. 97)
Pomodoro (vol. I pag. 132)
Pompelmo (vol. II pag. 99)
Porro (vol. I pag. 133)
Portulaca (vol. I pag. 134)
Prezzemolo (vol. I pag. 135)
Prugna (vol. II pag. 101)
Psillio e S.M. il prugnolo d'aprile (vol. I pag. 137)
Pungitopo (vol. II pag. 102)
Rabarbaro (vol. I pag. 139)
Rafano (vol. I pag. 140)
Ramolaccio e ravanello (vol. I pag. 140)
Rapa (vol. II pag. 104)
Raponzolo (vol. I pag. 141)
Rapunzia (vol. I pag. 142)
Ribes nero e riber rosso (vol. I pag. 144)
Riso (vol. II pag. 105)
Romice (vol. I pag. 145)
Rosa canina (vol. I pag. 146)
Rosmarino (vol. I pag. 147)
Rucola (vol. I pag. 149)
Salice (vol. II pag. 107)
Salicornia (vol. II pag. 109)
Salvia e salvia sclarea (vol. I pag. 150)
Sambuco (vol. I pag. 153)
Santolina (vol. II pag. 110)
Santoreggia (vol. I pag. 154)
Scolopendrio (vol. II pag. 111)
Scorzonera (vol. I pag. 156)
Sedanina d'acqua (vol. II pag. 112)
Sedano e sedano selvatico (vol. I pag. 157)
Segale (vol. I pag. 159)
Senape (vol. I pag. 160)
Serpillo e timo (vol. I pag. 161)
Sorbo (vol. II pag. 113)
Sorgo (vol. II pag. 114)
Spinacio (vol. I pag. 163)
Strigoli (vol. II pag. 115)
Succiamele (vol. II pag. 116)
Tarassaco (vol. I pag. 165)
Tiglio (vol. I pag. 166)
Topinambur (vol. I pag. 167)
Uva spina (vol. II pag. 118)
Valerianella (vol. II pag. 119)
Verbena (vol. II pag. 120)
Veronica (vol. II pag. 121)
Viola mammola (vol. II pag. 122)
Vite (vol. II pag. 124)
Zafferano (vol. I pag. 168)
Zucca (vol. I pag. 169)
Zucchino (vol. II pag. 125)